

Päiväkodin työntekijöiden ja huoltajien yhteinen tietoisuus varhaisvuosien fyy- sisen aktiivisuuden suosituksista

Enni Heikinmäki

Tuulikki Mattila

Opinnäytetyö

Joulukuu 2017

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Sosionomi (AMK), sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Kasvatustyö

Tekijä(t) Heikinmäki, Enni Mattila, Tuulikki	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Joulukuu 2017
	Sivumäärä 50	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Päiväkodin työntekijöiden ja huoltajien yhteinen tietoisuus varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Eeva Helminen, Maija Jylhä		
Toimeksiantaja(t) Norolan päiväkot		
Tiivistelmä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaisesti lasten tulisi liikkua päivittäin kolme tuntia. Pohja terveyttä edistävälle elämäntavalle luodaan jo lapsuudessa, ja sen vaikutukset ulottuvat pitkälle aikuisikään saakka. Lasten huoltajat ja varhaiskasvatusympäristö ovat merkittävässä roolissa tukemassa fyysisesti terveellisen elämäntavan syntymistä ja suositusten päivittäistä toteutumista. Huoltajien ja varhaiskasvattajien toimivan yhteistyön kannalta molemminpuolisen tietoisuuden lisääminen on ensiarvoista. Tutkimus toteutettiin Norolan päiväkodissa Jyväskylässä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää 3-5-vuotiaiden lasten huoltajien ja päiväkodin työntekijöiden yhteistä tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisesta lapsen päivässä. Tutkimuksen avulla pyrittiin löytämään keinoja tietoisuuden kehittämiseen sekä saamaan selville työntekijöiden ja huoltajien ajatuksia liikunnan merkityksestä 3-5-vuotiaille lapsille. Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita myös siitä, mitä päiväkodissa tapahtuva liikuntakasvatus on ja kuinka sitä pystytäisiin kehittämään. Tutkimus toteutettiin kunnallisessa päiväkodissa työntekijöiden haastattelun ja huoltajille suunnatun Webropol-kyselylomakkeen avulla. Tulosten perusteella päiväkodin työntekijät arvioivat lapselle kertyvän enemmän fyysistä aktiivisuutta kuin lasten huoltajat. Kokonaisuudessaan huoltajat arvioivat fyysistä aktiivisuutta kertyvän arkipäivisin 3 tuntia ja 17 minuuttia, joka täyttää suositusten mukaisen määrän. Viikonloppuisin suositukset eivät täyttyneet. Päiväkodista saamansa tiedon lapsen fyysisestä aktiivisuudesta huoltajat kokivat riittävänä. Tieto vaihdettiin yleisesti lapsen haku- ja vientitilanteissa ja sen toivottiin olevan myös jatkossa monipuolista. Tutkimuksen mukaan sekä huoltajat että päiväkodin työntekijät kokivat lasten fyysisen aktiivisuuden tärkeänä.		
Avainsanat (asiasanat) liikuntakasvatus, varhaiskasvatus, huoltajat, suositukset, kyselytutkimus, teemahaastattelut		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Heikinmäki, Enni Mattila, Tuulikki	Type of publication Bachelor's Thesis	Date December 2017
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 50	Permission for web publication: x
Title of publication Day-care center employees' and guardians' common awareness of the Recommendations for physical activity in early childhood		
Degree programme Degree Programme in Social Services		
Supervisor(s) Eeva Helminen, Maija Jylhä		
Assigned by The Norola Kindergarten		
<p>Abstract</p> <p>According to the national 'Recommendations for physical activity in early childhood' (2016), children should have three hours of physical activity every day. The foundations of a health-promoting lifestyle are built in childhood and its effects extend far into adulthood. Guardians and early childhood education both play an important role in the facilitation of children's physically healthy lifestyle and implementation of the daily recommendations. Their co-operation requires promotion of mutual awareness.</p> <p>The study was carried out at the Norola Kindergarten in Jyväskylä. The purpose of this thesis was to enhance the shared awareness of the guardians of the children aged 3–5 and day-care employees regarding the realization of the physical activity recommendations in the children's daily life. The study sought to find means for developing the awareness and to examine how the employees and guardians perceive the importance of physical activity for the 3–5-year olds. The study was also interested in what physical education in the kindergarten is and how it could be developed. The study was implemented in a municipal day-care centre by interviewing its employees and by using a Webropol questionnaire sent to the guardians.</p> <p>Based on the results, the day-care workers estimated the children to be more physically active than what the guardians thought was the case. The guardians estimated the children to be physically active in total 3 hours and 17 minutes on weekdays, which meets the recommendations. At weekends, the recommendations were not met. The information that the day-care centre provided on the children's physical activity was found adequate by the guardians. Information was commonly exchanged when the children were brought to or picked up from the day-care centre, and the guardians wished that the information would remain varied also in the future. According to the study, both the guardians and day-care workers felt that children's physical activity was important.</p>		
Keywords/tags (subjects) physical education, early childhood education, guardians, recommendations, questionnaire survey, focused interviews		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Varhaiskasvatus ja liikunta	4
2.1	Varhaiskasvatus	4
2.2	Fyysisen aktiivisuuden suositukset	5
2.3	Fyysisen aktiivisuuden suositusten näkyvyys päiväkodin liikuntakasvatuksessa	6
2.4	Liikuntakasvatus.....	7
3	Huoltajien tärkeä rooli	9
4	Liikunnallisen elämäntavan merkitys lapsen kasvuun ja kehitykseen.....	11
5	Tutkimuksen toteutus	15
5.1	Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	15
5.2	Opinnäytetyön lähtökohdat	16
5.3	Tutkimusmenetelmät.....	17
5.4	Tutkimusjoukon kuvaus	19
5.5	Aineiston analysointi	20
6	Tutkimuksen tulokset.....	22
6.1	Huoltajan arvioita lapsen fyysisestä aktiivisuudesta: päiväkotipäivän aikana, sen jälkeen ja tyypillisenä vapapäivänä	22
6.2	Huoltajien toiveet päiväkodissa tapahtuvaa liikuntakasvatusta kohtaan	26
6.3	Huoltajien ja päiväkodin työntekijöiden tiedonjako lapsen päivästä ja tiedonjaon kehittäminen	27
6.4	Huoltajien kokemus lapsen fyysisestä aktiivisuudesta	29
6.5	Päiväkodin työntekijöiden haastattelun tulokset.....	30
7	Johtopäätökset.....	31
7.1	Tutkimuskysymyksiin vastaaminen.....	31
7.2	Johtopäätökset tutkimuksen tuloksista	34
8	Pohdinta	38
8.1	Tutkimuksen arviointi.....	38
8.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	40
8.3	Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimustarpeet	41
	Lähteet	43
	Liitteet	46
	Liite 1 Webropol- kysely	46

Liite 2 Saatekirje huoltajille	49
Liite 3 Teemahaastattelun runko	50

Kuviot

Kuvio 1. Fyysisen aktiivisuuden suositukset alle 8-vuotiaille lapsille.....	5
Kuvio 2. Huoltajien arvio lapsen fyysisestä aktiivisuudesta päiväkotipäivän aikana ja sen jälkeen	23
Kuvio 3. Huoltajien arvio lapsen fyysisestä aktiivisuudesta päiväkotipäivän aikana ja sen jälkeen sekä vapaapäivänä. Päiväkodin työntekijöiden arvio lapsen fyysisestä aktiivisuudesta päiväkodissa.	24
Kuvio 4. Lapsen liikkumista on tuettu viimeisen vuoden aikana seuraavasti.	25
Kuvio 5. Huoltajien arvio siitä paljonko lapsen tulisi liikkua, jotta liikuntasuositukset täyttyisivät	30

1 Johdanto

Lasten elintavat ovat muutoksessa. Myönteisen kasvun ja kehityksen kannalta merkityksellinen päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja sen on korvannut erilaisten ruutujen, kuten tietokoneen, tv:n tai puhelimen edessä vietetty aika (Haapala, Pulakka, Haapala, Lakka 2016, 12). Lapsella on luontainen tarve liikkua, mutta nykyäänä liikkumisen määrä on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta liian vähäinen (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini, Mäki 2016, 22). Lisääntynyt istuminen ja paikallaan olo ovat edistäneet lasten ylipainon syntymistä niin Suomessa kuin muualla maailmassa. Lapsena opittu malli liikkumisesta jatkuu usein aikuisikään saakka. Liikunnallinen elämäntapa alkaa muotoutua jo varhaislapsuudessa ja sen vaikutukset ovat kauaskantoisia. (Haapala, Pulakka, Haapala, Lakka 2016, 12.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti lasten tulisi liikkua päivittäin kolme tuntia (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 11). Alle kouluikäinen varhaiskasvatuksen piirissä oleva lapsi viettää valtaosan päivästänsä päiväkodissa tai muussa varhaiskasvatusympäristössä. Varhaiskasvatuksen ohella tärkeässä roolissa riittävän fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa ovat varhaiskasvatuksessa olevien lasten huoltajat.

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä 3-5-vuotiaiden lasten kanssa toimivien huoltajien ja päiväkodin työntekijöiden tietoisuutta varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Tutkimusmenetelminä käytetään huoltajille suunnattua Webropol-kyselyä ja työntekijöiden näkemyksiä liikuntakasvatuksesta kerätään teemahaastattelua käyttäen. Menetelmien avulla pyritään selvittämään, kuinka fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat lapsen päivässä, mitä keinoja tietoisuuden kehittämiseksi on ja kuinka merkityksellisenä fyysinen aktiivisuus koetaan lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimuksen tulokset esitetään huoltajille ja päiväkodin

työntekijöille suunnatussa vanhempainillassa marraskuussa 2017. Toimeksiantaja-päiväkotina toimii Norolan päiväkotiki Jyväskylän Palokassa.

2 Varhaiskasvatus ja liikunta

2.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on yhteiskunnan palvelu, joka pyrkii edistämään lasten yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä ehkäisemään syrjäytymistä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14). Lasten kasvatuksessa ensisijainen vastuu on huoltajilla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8). Varhaiskasvatus tukee huoltajia kasvatustyössä tarjoten heille edellytykset opiskeluun ja työelämään sekä lapsille tasavertaisen mahdollisuuden hoitoon ja huolenpitoon. Varhaiskasvatuspalveluiden tuottajia voivat olla niin kunnat ja kuntayhtymät kuin yksityiset palveluntuottajat tai kolmannen sektorin järjestöt. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14.)

Varhaiskasvatuksen järjestämistä koskevat velvoitteet perustuvat Suomen perustuslakiin, varhaiskasvatukseen sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Varhaiskasvatuksen valtakunnalliset tavoitteet on säädetty varhaiskasvatuslaissa. Tämän lisäksi Suomessa järjestettävässä varhaiskasvatuksessa on otettava huomioon kansalliset lait ja velvoitteet, joihin maa on sitoutunut. Näitä ovat muun muassa YK:n lapsen oikeuksien sopimus, yhdenvertaisuuslaki, tasa-arvolaki sekä Euroopan ihmisoikeussopimus. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14-15.) Varhaiskasvatuksen järjestämisen tueksi on laadittu valtakunnalliset Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joiden tavoitteena on tukea toiminnan järjestämistä, kehittämistä ja toteuttamista sekä edistää varhaiskasvatuksen yhdenmukaista toteutumista koko maassa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8).

2.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä (ks. kuvio 1). Kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta sisältää kuormittavuudeltaan monipuolista liikkumista kevyestä fyysisestä aktiivisuudesta reippaaseen sekä vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. Kevyt fyysinen aktiivisuus sisältää esimerkiksi kävelyä, keinumista tai pallonheittoa. Reipas fyysinen aktiivisuus tarkoittaa muun muassa retkeilyä metsässä, polkupyöräilyä tai luistelua. Vastaavasti vauhdikas fyysinen aktiivisuus voi koostua esimerkiksi hippaleikeistä, trampoliinihyppelystä, hiihdosta tai uinnista. Liikkumisen lisäksi lapsella pitää olla mahdollisuus rauhoittumiseen ja lepoon unohtamatta unta ja terveellistä ravintoa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9-10.) Lapsille suunnatut fyysisen aktiivisuuden suositukset uudistuivat vuonna 2016 ja ne perustuvat YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen lukuisiin artikloihin sekä usean eri asiantuntijaryhmän laatimaan tieteelliseen tutkimustietoon siitä, miten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan avulla voidaan edistää lapsen oikeuksia (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 11).



Kuvio 1. Fyysisen aktiivisuuden suositukset alle 8-vuotiaille lapsille (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14).

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikenlaista liikettä, jossa energiankulutus on lepotasoa korkeammalla (Haapala, Pulakka, Haapala, Lakka 2016, 12). Pojat ovat pääsääntöisesti fyysisesti aktiivisempia määrällisesti kuin tytöt, vaikka kaikissa tutkimuksissa eroja ei ole huomattu (Sääkslahti 2005, 16). Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden suosituksissa huomioidaan kaikki lapsen elämään kuuluva liikunta, kuten leikkiminen sisällä sekä ulkona, ohjatut liikuntatuokiot ja harrastukset. Monipuolisella fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan merkitys lapsen terveydelle ja normaalille kehitykselle (Haapala ym. 2016, 17).

2.3 Fyysisen aktiivisuuden suositusten näkyvyys päiväkodin liikuntakasvatuksessa

Päiväkodin työntekijöillä tulee olla yhteinen näkemys päiväkodin fyysisestä ympäristöstä, kuten välineiden saatavuudesta sekä siitä, millainen toiminta on sallittua ja millainen ei. Soini (2015) tutki väitöskirjassaan kolmevuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa. Tulosten mukaan fyysinen aktiivisuus oli pääosin matalahoista, kuten istumista, seisomista tai kävelemistä. Fyysisestä aktiivisuudesta päiväkotipäivän aikana vain noin 2 % oli vähintään kohtuullisesti kuormittavaa leikkiä ja liikuntaa. Tutkimuksessa todettiin, ettei yksikään tutkimukseen osallistuneista lapsista täyttänyt voimassaoleiden liikuntasuosituksen mukaista kahta tuntia reipasta liikuntaa päivässä (Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg, Poskiparta 2011, 55).

Ympäristön merkitys lasten fyysiselle aktiivisuudelle on suuri. Sen vaikutus voi olla joko positiivinen eli liikuntaa lisäävä tai negatiivinen, jolloin lapset viettävät paljon aikaa paikallaan (Soini, Laukkanen, Mäki, Reunamo 45-47). Varhaiskasvatuksen työntekijät ovat tärkeässä roolissa, sillä heidän toiminnallaan päiväkotiympäristöä voi muokata liikkumiselle suotuisammaksi (Soini, Laukkanen, Mäki, Reunamo 2016, 45-47). Retket päiväkodin lähimaastoon, kuten metsään tai läheiseen puistoon lisäävät lasten fyysisen aktiivisuuden tasoa. Metsässä maasto on epätasaisempaa ja luonnosta

löytyvät välineet kannustavat lasta esimerkiksi kiipeämään kivelle, hyppäämään alas tai heittelemään käpyjä. (Sääkslahti 2015, 134.)

Ympäristön lisäksi myös liikuntavälineillä on suuri merkitys fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Liikuntasuosituksissa kehoitetaan tarjoamaan lapselle liikuntavälineitä ja leluja, jotka ovat vapaasti saatavilla ja joiden avulla motoristen taitojen harjoittelu on mahdollista (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9). 3-6-vuotiaiden lasten suosituimpia liikuntavälineitä ovat polkupyörä, juoksukengät, sukset ja luistimet. Myös erilaiset liikuteltavat sekä pyörälliset välineet, kuten kuorma-autot, taaperokärkyt ja potkumopot lisäävät lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. (Soini 2015, 24.)

Myös vuodenajan on todettu vaikuttavan suomalaisten lasten fyysisen aktiivisuuden kuormittavuuteen päiväkodissa. Suomalaiset lapset ovat keväisin ja kesäisin fyysisesti aktiivisempia kuin syksyllä tai talvella. (Soini 2015, 28.) Jämsénin ym. (2013, 74-75) tutkimuksessa todettiin, että syksyisin lapset ovat huomattavasti aktiivisempia kuin talvella, ja lisäksi ulkona lasten fyysinen aktiivisuus oli suurempaa kuin sisätiloissa. Soinin (2015, 25) mukaan ulkona aikaansa viettävät lapset ovat fyysisesti aktiivisempia. Vuodenajan lisäksi myös vuorokaudenajalla on merkitystä lasten aktiivisuuteen. Päiväkotipäivän aikana on todettu olevan erilaisia ajanjaksoja, jolloin lapset ovat erityisen toimeliaita. Suomalaisilla lapsilla kyseinen aika sijoittuu aamupäivään. (Soini 2015, 27.)

2.4 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on edistää liikunnallisen elämäntavan kehittymistä sekä tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Liikuntaan kasvattaminen on sekä fyysisesti aktiivisen toiminnan omaksumista että hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, asenteiden ja taitojen opettamista. Päiväkodin työntekijöiltä tämä vaatii myönteisten kokemusten mahdollistamista liittyen omaan kehoon, itseän ja liikuntaan. Liikuntakasvatusta toteutetaan sekä perheissä että varhaiskasvatuksen piirissä.

(Sääkslahti 2015, 151-152.)

Vuoden 2016 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on jaettu oppimisen alueisiin, joilla kuvataan toiminnan sisältöjä ja ensisijaisia tavoitteita. Oppimisen alueiden avulla kasvattajat saavat ohjausta pedagogisen toiminnan toteuttamiseen ja suunnittelutyöhön. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 39.) Liikkumiseen, ruokakasvatukseen sekä terveyteen ja turvallisuuteen keskittyvä kokonaisuus on nimeltään ”Kasvan, liikun ja kehityn”. Kokonaisuudessa käsitellään varhaiskasvatuksen vastuuta luoda pohja lasten hyvinvointia, terveyttä ja fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhteistyössä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, säännöllistä, tavoitteellista ja monipuolista. Tavoitteiksi mainitaan lasten liikkumaan kannustaminen sekä aidon liikunnan ilon tarjoaminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46)

Suomalaisen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa huomiota kohdistetaan ohjattuun ja omaehtoiseen liikuntaan, ryhmässä liikkumiseen, huoltajien kanssa tehtävään yhteistyöhön, ulkona tapahtuvaan aktiivisuuteen sekä liikuntavälineiden saatavuuteen ja turvallisuuteen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Sääkslahti mainitsee teoksessaan Liikunta varhaiskasvatuksessa (2015, 169) kasvattajan didaktisista taidoista, joihin kuuluvat ohjattujen tuokioiden toteutus, suunnittelu ja arviointi sekä lasten omaehtoisen liikunnallisuuden tukeminen. Leikki, liike, tutkiminen ja taiteellinen ilmaisu ovat lapselle ominaisia toimimisen tapoja, joihin kasvattajan tulisi kiinnittää huomiota pedagogisessa suunnittelutyössään. (Sääkslahti 2015, 169.)

Varhaiskasvatuksen henkilöstö tukee lapsen kehitystä ja kasvua tarjoamalla säännöllisesti toistuvia, vaihtelevia ja monipuolisia liikuntatuokioita. Ohjatun tuokion sisällön tulisi olla motorisesti kehittävää, turvallisessa ja vaihtelevassa ympäristössä tapahtuvaa, ryhmiteltyä sekä erilaisia opetusmenetelmiä hyödyntävää. (Sääkslahti 2015, 170.) 3-4-vuotiaan lapsen liikuntakasvatuksen tulisi tukea oman kehon hahmottamisen kehitystä, joka mahdollistaa omaehtoisen pukeutumisen, kehonosien liikuttamisen sekä motoristen perustaitojen harjoittelun. 5-6-vuotiaana edellä mainitut kyvyt

ovat lisääntyneet jo siinä määrin, että liikunnallisten perustaitojen kehitys voi alkaa. Karkeamotoristen taitojen oppimisen myötä lapsi luo itselleen edellytyksiä hienomotoriikan kehitykseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 139.) Varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli tarttua ikätasoisesti kehitettäviin osa-alueisiin lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukien.

Monipuolisen ja laadukkaan liikuntakasvatuksen toteutuminen päiväkodissa vaatii tiivistä yhteistyötä henkilöstön sisällä. Riittävä omaehtoinen liikkuminen ja laadukkaat ohjatut liikuntatuokiot edellyttävät varhaiskasvattajien sitoutumista yhdessä laadittuihin päämääriin: turhien kieltojen karsimiseen, asianmukaisten liikuntavälineiden ja -ympäristöjen mahdollistamiseen sekä liikunnallisen ilmapiirin luomiseen kannustuksen avulla. Henkilöstön valmiuksia laadukkaan liikuntakasvatuksen toteuttamiseen on mahdollista kehittää erilaisten sisäisten hankkeiden ja koulutusten avulla, joissa myös esimiehen rooli on merkittävä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 149.)

3 Huoltajien tärkeä rooli

Lapsen huoltajiksi on Suomen laissa määritelty hänen vanhempansa tai ne henkilöt, joille lapsen huolto on uskottu. Huoltosuhde päättyy, kun lapsi täyttää kahdeksantoista vuotta. (L 361/1983 3§.) Lapsen kasvatuksessa tulee huomioida ymmärtävyisyys, hellyys ja turvallisuus lasta kohtaan. Lapsen alistaminen, kurittaminen ja loukkaaminen on ehdottomasti kiellettyä. Lapsen itsenäistyessä huoltajan tulee tarjota lapselle tukea sekä edistää kasvua vastuulliseen aikuisuuteen. (L 361/1983 1§.) Tässä opinnäytetyössä käytetään termiä 'huoltajat' nykypäivän laajentuneen perhekäsityksen johdosta.

Lapsen huollon tarkoituksena on hyvinvoinnin ja turvallisen kehityksen turvaaminen sekä yksilöllisten tarpeiden ja toivomusten huomiointi. Huoltajien tulee tarjota lapselle virikkeellinen ja turvallinen kasvuympäristö sekä mahdollisuus lapsen taipumuksia ja toiveita vastaavaan koulutukseen. Huollon tulee turvata läheiset ja myönteiset

ihmissuhteet vanhemman ja lapsen välillä. Näiden asioiden lisäksi hyvä hoito, kasvat-
tus sekä ikätasoinen valvonta ja huolenpito ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita lapsen
kehityksen näkökulmasta. (L 361/1983 1§.)

Huoltajan oma aktiivinen esimerkki ja kannustaminen liikkumiseen kehittää pienen
lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua sekä kehitystä sekä innostaa lasta liik-
kumaan (Jussila, Oksanen 2012, 4). Lapset ovat tutkimusten mukaan eriarvoisessa
asemassa huoltajilta saatavan liikunnallisen tuen suhteen. Huoltajilta saatu tuki on
määritelty tutkimuksissa esimerkiksi yhdessä lapsen kanssa liikkumisena, lapsen har-
rastuksiin kuljettamisena sekä rohkaisemisena omatoimiseen liikkumiseen tarjoa-
malla liikuntavälineitä. Yleisin huoltajien tarjoaman tuen muoto oli liikuntakulujen
maksaminen ja toiseksi yleisin liikuntapaikoille sekä harrastuksiin kuljettaminen. (Pa-
lomäki, Mehtälä, Huotari, Kokko 2016, 41-42.) Perheissä, joissa on pieniä lapsia, huol-
tajat määrittivät arjen kiireiseksi, jolloin aikaa liikkumiselle jää vain vähän. Tämän
lisäksi tutkimuksesta selvisi, että huoltajat kaipaavat yhä enemmän aikaa itsenäiselle
liikkumiselle ja ulkoilulle ilman lapsia. (Miettinen & Rotkirch 2012, 93-94.)

Jyväskylän yliopiston tekemässä tutkimuksessa onkin selvitetty, vaikuttaako huolta-
jien oma fyysinen aktiivisuus siihen, kuinka paljon vanhemmat tukevat lapsensa fyysi-
sen aktiivisuuden toteutumista. Tutkimuksessa käytettiin interventioryhmiä, joissa
vanhemmat saivat neuvontaa kuuden kuukauden ajan sekä kontrolliryhmiä, joissa
ohjeita toimintaan ei saatu. Vanhempien saamaa tukea arvioitiin muun muassa kyse-
lylomakkeen avulla. (Laukkanen, Pesola, Finni & Sääkslahti 2017.) Tutkimuksen tulok-
sista kävi ilmi, että erityisesti vähän liikunnallista tukea lapselleen tarjoavat huoltajat
voivat tehdä merkittäviä muutoksia omaan toimintaansa liikuntaneuvonnan avulla.
Näiden muutosten avulla lapsen kokonaisliikuntamäärä kehittyi positiivisempaan
suuntaan. Myönteisistä tuloksista huolimatta tutkimusjakson jälkeen sekä vanhem-
pien tukemiskäytänteet että lasten liikuntamäärät palautuivat pääsääntöisesti lähtö-
tasolle. Käyttäytymismallien pysyvyyteen tulisikin kiinnittää myös jatkossa erityistä
huomiota. (Liikuntaneuvonta tehoaa vanhempiin ja saa lapset liikkeelle 2017.)

Susanna Takalo on puhunut väitöskirjassaan liikuntasuhteesta, jonka luominen alkaa jo varhaislapsuudessa. Suhteen laatuun vaikuttavat muun muassa omien kokemusten, tietojen ja arvostuksen sekä sen hetkisen elämäntilanteen kokonaistulkinta, joiden tuloksena suhde liikuntaan kehittyy tietynlaiseksi. Kyseessä on yksilön henkilökohtainen kokemus liikunnan merkityksestä omassa elämässään sekä siihen sisältyvästä sosiaalisesta maailmasta. (Takalo 2016, 19.) Varhaislapsuudesta saatujen kokemusten ja asenteiden laatu muovaavat yksilön liikuntasuhdetta aikuistumiseen saakka, mikä vaikuttaa kokemukseen liikunnan mielekkyydestä ja tarpeellisuudesta. Positiivisten kokemusten sekä rohkean ja kokeilevan asenteen kautta liikunta muoutuu tärkeäksi osaksi niin lapsen kuin koko perheen arkea.

Tutkimustulosten valossa olisikin tärkeää, että huoltajat saisivat tietoa ja kannustusta lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Päiväkodin avoimella yhteistyöllä huoltajille saataisiin jaettua tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. (Laukkanen ym. 2016, 23.) Varhaiskasvatuksen piirissä olisi mahdollista auttaa huoltajaa havaitsemaan mahdollisia esteitä, jotka ovat lapsen fyysisen aktiivisuuden ja hyötyliikunnan tiellä. Tällaisia ovat esimerkiksi lapsen ikätasoon nähden pitkittynyt rattailla kuljettaminen ja fyysisesti passiiviset leikit. Huoltajien ja varhaiskasvatuksen yhteistyö lasta koskevista asioista on erittäin tärkeää ja yhteistyön avulla huoltajat saavat tietoa mm. lapsen päivästä, ohjatuista tuokioista sekä päiväkodin toimintatavoista.

4 Liikunnallisen elämäntavan merkitys lapsen kasvuun ja kehitykseen

Lapsen kasvua ja kehitystä voidaan tarkastella fyysisen, psyykkisen tai sosioemotionaalisten osa-alueiden kautta. (Koivunen, Lehtinen 2015, 141.) Kasvu ja kehitys ovat yksilöllisiä ja asioiden oppimisessa voi olla suuria eroavaisuuksia saman ikäisten lasten kesken (Koivunen, Lehtinen 2015, 128). Pönkkö ja Sääkslahti (2017, 138) toteavat

terveellisen ravinnon, riittävän unen sekä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden olevan lapsen päivittäisen hyvinvoinnin perusta. Säännöllinen päivärytmi edesauttaa lapsen hyvinvointia sekä liikunnallisen elämäntavan syntymistä (Pönkkö, Sääkslahti 2017, 138). Liikunnallinen elämäntapa ehkäisee monien sairauksien riskitekijöitä, kuten ylipainoa tai sydän- ja verisuonitauteja (Sääkslahti 2005, 30).

Riittävä ja kuormittavuudeltaan monipuolinen fyysinen aktiivisuus on välttämättömyys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Fyysisellä aktiivisuudella on tutkimustiedon mukaan positiivisia vaikutuksia lapsen kehon koostumukseen, luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon sekä motorisiin taitoihin (Haapala, Pulakka, Haapala, Lakka 2016, 17). Liikkuminen tukee positiivisella tavalla lapsen yleisiä oppimisen edellytyksiä eli keskittymisen, havaitsemisen ja muistamisen taitoja. Fyysisen aktiivisuuden myötä myös lapsen yleinen vireystila paranee.

Fyysisellä kehityksellä tarkoitetaan pelkästään lapsen kehon koon kasvua. Kehon koon kasvu näkyy lapsen pituuden sekä painon lisääntymisenä. (Sääkslahti 2015, 25.) Lapsen fyysinen kasvu on nopeaa ja kehon koko sekä mittasuhteet muuttuvat jatkuvasti (Soini, Sääkslahti 2017, 131). Lapsen fyysiseen kasvuun vaikuttaa osittain lapsen perimä eli vanhemmilta saadut geenit, mutta kasvaakseen ja kehittyäkseen lapsi tarvitsee riittävästi ravintoa, unta sekä huolenpitoa ikätaso huomioon ottaen (Sääkslahti 2015, 25).

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehitysprosessia, jossa lapsi oppii aluksi tahdonalaisen liikkumisen. Myöhemmin lapsen motoriset taidot alkavat kehittyä laadullisesti. (Sääkslahti 2015, 51.) Motorinen kehitys on jatkuvaa muutosta, jonka aikana lapsi oppii liikunnallisia taitoja, kehon koostumus muuttuu ja hänen fyysinen kokonsa kasvaa (Jaakkola, 2009, 240). Motoriseen kehityksen luonteeseen kuuluu ajanjaksoja, jolloin kehitys näyttää pysähtyvän tai jopa taantuvan (Sääkslahti 2015, 51). Kehitys määräytyy suurelta osin keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehityksen mukaisesti. Perimä on yksi vaikuttava tekijä motoriselle kehitykselle, mutta ympäristö sekä

oma motivaatio motoristen taitojen harjoitteluun vaikuttavat siihen, millaisia taitoja lapsi oppii. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sívén, Neuvonen, Kurvinen 2011, 136.)

Motoriset perustaidot voidaan jaotella käyttötarkoituksen mukaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin (Sääkslahti 2005, 23-24). Tasapainotaidoilla tarkoitetaan nimensä mukaisesti taitoja, joilla lapsi pyrkii säilyttämään tasapainonsa erilaisissa tilanteissa. Lapsen tasapaino säilyy, kun hän oppii säilyttämään painopisteensä tukipisteen yläpuolella. Tasapainotaidot voidaan jakaa staattisiin ja dynaamisiin tasapainotaitoihin. Staattisiin tasapainotaitoihin kuuluvat taidot, joiden avulla pysytään paikallaan, kuten koukistaminen, ojentaminen ja kääntyminen. Dynaamisia tasapainotaitoja ovat kaikki staattisiin kuuluvat taidot liikkeessä ja lisäksi esim. laskeutuminen, nouseminen, pysähtyminen sekä törmäminen. Tasapainotaidot kehittyvät varhaislapsuudessa nopeasti ja erityisen vauhdikasta kehitys on 3-5-vuotiailla lapsilla. (Sääkslahti 2015, 54.)

Taidot, joiden avulla liikutaan paikasta toiseen, ovat liikkumistaitoja. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi juoksu, kävely, kiipeäminen ja hyppääminen. Liikkumistaidot kehittyvät varhaislapsuudessa melko tasaisesti riippuen siitä, onko lapsella mahdollisuus harjoitella ja käyttää kyseisiä taitoja. (Sääkslahti 2015, 55.) Käsittelytaitojen avulla käsitellään esineitä, telineitä ja toisia ihmisiä. Näiden taitojen lisäksi voidaan puhua välineen käsittelytaidoista. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin sekä hienomotorisiin käsittelytaitoihin. Kehon suurilla lihasryhmillä toteutettuja taitoja, kuten vierittystä, pyöritystä, työntämistä, lyömistä ja kiinniottoa kutsutaan karkeamotorisiksi taidoiksi. Hienomotoriset taidot ovat päinvastoin pienillä lihasryhmillä toteutettuja taitoja, kuten saksien tai kynän käyttö. Käsittelytaitojen kehitys jatkuu lapsuudesta aikuisuuteen saakka. (Sääkslahti 2015, 55.)

Psyykinen kehitys tähtää mielenterveyden ylläpitoon ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä elämänhallintaan ja -tyytyväisyyteen liittyvien taitojen harjoitteluun. Lapsen psyykkisen kehityksen tavoitteina ovat positiivisen minäkuvan, vahvan itsetunnon sekä kokonaisvaltaisten turvallisuuden tunteiden kehitys. Psyykkiseen kehitykseen

kuuluvat myös itsearvostuksen ja pystyvyyden kokemuksen harjoittelu. (Sääkslahti 2015, 105.) Kognitiiviset prosessit kuten havaitseminen ja uusien taitojen oppiminen liittyvät kiinteästi motoristen perustaitojen haltuunottoon. Kognitiiviset haasteet kuten kehon ja tilan hahmottamisen häiriöt vaikuttavat kokonaisvaltaisesti erilaisten taitojen oppimiseen. Monipuolinen liikunta helpottaa aistitoimintojen yhteistyötä ja parantaa yleisiä oppimisen edellytyksiä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 139.)

Itsenäisesti liikkeessään pieni lapsi tekee johtopäätöksiä, miettii syy-seuraussuhteita sekä tutkii, vertailee ja pohtii ympärillään havaitsemiaan asioita. Toiminnassaan lapsi hyödyntää kaikkia aistejaan, mikä lisää muistijälkien syntymistä. Liikunnallisen aktiivisuuden myötä lapsen muistitoiminnot kehittyvät, sanojen merkitykset lisääntyvät ja abstraktit käsitteet alkavat konkretisoitua. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 140.) Erilaisten onnistumisten ja epäonnistumisten myötä lapsen itsetunto ja minäpystyvyyden tunteet kehittyvät ja muuttuvat totuudenmukaisiksi. Aikuisen positiivisen asenteen ja tuen avulla lapsi kokee itsensä arvokkaaksi ja hyväksytyksi, jolloin myös minäkuva kehittyy myönteiseen suuntaan.

Sosioemotionaaliseen kehitykseen kuuluvat sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen kehitys. Kehitettäviä osa-alueita ovat muun muassa tunne-elämän tasapainoisuus, tarkoituksenmukainen toiminta sekä ihmisten välinen vuorovaikutus. Näiden kehitystehtävien saavuttamiseksi lapsen tulee opetella ottamaan kontaktia muihin ihmisiin, kuuntelemaan, tekemään yhteistyötä sekä samaistumaan muiden tunteisiin ja hallitsemaan omia tunteitaan. Liikunnallisissa tilanteissa tärkeitä taitoja ovat häviämisen sietämisen harjoittelu sekä toisten auttaminen. (Sääkslahti 2015, 113.)

Tunnetaitojen kehitys on yksi tärkeimmistä emotionaalisista kehitystehtävistä. Kasvattajan tehtävänä on antaa lapselle lupa tuntea ja sen myötä oppia tunnistamaan, nimeämään, ilmaisemaan ja käsittelemään omia tunteitaan. (Sääkslahti 2015, 114.) Erilaiset ikätasoiset pelitilanteet ovat loistavia mahdollisuuksia näiden taitojen harjoitteluun. Neljännestä ikävuodesta ylöspäin lapsi alkaa kaivata ystäviä ja vuorovaikutusta vertaistensa kanssa. Yhteiset leikit kehittävät empatiakykyä ja sosiaalisia taitoja.

(Sääkslahti 2015, 119.) Ryhmänä toteutettavissa liikuntatilanteissa sekä lapsen sosiaaliset taidot, että hänen oma kokemuksensa itsestä sosiaalisena toimijana kehittyvät. Kaikkien osa-alueiden kehitys vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja yleiseen onnellisuuden ja tyytyväisyyden tasoon.

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä lasten kanssa toimivien huoltajien ja päiväkodin työntekijöiden tietoisuutta liikuntasuositusten toteutumisesta lapsen päivässä. Tutkimusongelma oli ajatus siitä, kuinka huoltajien ja päiväkodin työntekijöiden yhteistä tietoisuutta voidaan kehittää, jotta lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuisivat. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää työntekijöiden näkemyksiä varhaiskasvatuksessa toteutettavasta liikuntakasvatuksesta sekä huoltajien käsityksiä, näkemyksiä ja kehittämisehdotuksia kokonaisuuteen liittyen. Tämän lisäksi tutkittiin, mitä huoltajat ja työntekijät ajattelevat lapsen fyysisestä aktiivisuudesta päivän aikana; pidetäänkö aihetta lasten hyvinvoinnin kannalta merkityksellisenä.

Tutkimukset osoittavat, että osa lapsista liikkuu yhdessä huoltajan kanssa tai heidän kannustamaan keskimäärin 2-3 kertaa viikossa, mutta on myös paljon lapsia, joiden huoltajat liikuttavat heitä vain kerran viikossa (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini, Mäki 2016, 22-23). Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota huoltajille ja päiväkodin työntekijöille mahdollisuus toiminnan kehittämiseen molemminpuolisen tietoisuuden lisääntymisen myötä. Opinnäytetyössä pyrittiin huomioimaan varhaiskasvatuksen ja huoltajien yhteistyön merkitys suositusten toteutumisessa sekä liikunnan hyötyjen esille tuominen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten liikuntasuositukset toteutuvat lapsen päivässä?
2. Mitä keinoja on huoltajien ja päiväkodin työntekijöiden yhteisen tietoisuuden lisäämiseksi?
3. Mitä mieltä päiväkodin työntekijät ja huoltajat ovat lasten fyysisestä aktiivisuudesta?

5.2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyön lähtökohtana oli ajatus siitä, että varhaiskasvatus ei ole ainoa lasten liikuttaja vaan vastuu on myös huoltajilla, jotta lapsen päivittäinen fyysinen aktiivisuus olisi suositusten mukaisella tasolla. Toimeksiantajapäiväkodin Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on mainittu pyrkimys lapsen liikkumisen tukemiseen jokapäiväisessä toiminnassa (Norolan päiväkodin ja Luhtisen perhepäivähoidon varhaiskasvatussuunnitelma n.d, 4). Norolan päiväkodin henkilökunnan tavoitteena on tarjota lapsille tilaisuuksia liikkumiseen niin ulkona kuin sisällä (Norolan päiväkodin ja Luhtisen perhepäivähoidon varhaiskasvatussuunnitelma n.d, 9).

Ensimmäisissä keskusteluissa toimeksiantajan kanssa työntekijät pohtivat huoltajien valmiuksia vastata uudistuneisiin liikuntasuosituksiin ja tästä syntyi idea tietoisuuden lisäämisestä lasten parissa toimivien kasvattajien välillä. Lähtökohdat tutkimuksen suorittamiselle olivat hyvät, sillä toimeksiantaja ymmärsi liikunnan merkityksen ja pyrki toteuttamaan sitä jokapäiväisessä toiminnassaan. Osaamista liikunnan saralla tuli kehittää ja ulottaa tietoisuus päiväkodissa tapahtuvasta liikuntakasvatuksesta huoltajille asti. Yhteisen tietoisuuden lisääntymisen myötä päivittäisten suositusten toteuttaminen voi helpottua ja kehittyä yhdenmukaiseksi.

5.3 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyössä käytettiin sekä kvantitatiivista eli määrällistä että kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Internetissä toteutetut kyselyt ovat kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ja vastaavasti ryhmähaastattelu on kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä (Heikkilä 2014, 13). Kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia tutkimusmenetelmää voidaan pitää toisiaan täydentävinä menetelminä (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 136-137). Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla voidaan selvittää lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Kvantitatiivisiin tutkimuksiin tarvitaan suuri joukko vastaajia ja tutkimuksen tuloksia pystytään havainnollistamaan kuvioiden ja taulukoiden avulla. (Heikkilä 2014, 15.) Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla hankitaan kokonaisvaltaista tietoa tutkimuksen kohteesta (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 164).

Haastattelua käytetään, kun tutkitaan mielipiteitä, käyttäytymistä tai sellaisia aihepiirejä, joista ei ole paljon aiempaa tietoa. Haastattelu kuuluu pääsääntöisesti kvalitatiivisiin aineistonkeruumenetelmiin. Haastattelu on joustava menetelmä, kun haastattelija voi esittää lisäkysymyksiä tai tarkennuksia tarpeen ilmaantuessa. (Kananen 2015, 143-144.) Tutkimuksessa haastateltiin päiväkodin työntekijöitä teemahaastattelun avulla, joka on laadullisen tutkimuksen käytetyin haastattelun muoto (Kananen 2015, 145). Teemahaastattelu ei ole pelkästään kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmä vaan se sopii myös kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmäksi. Teemahaastattelussa valitaan kokonaisuuksia eli teemoja, joista keskustellaan, mutta kysymysten muoto sekä järjestys voi vaihdella. Keskusteltaessa haastattelija voi kysyä lisäkysymyksiä tai nostaa uusia keskustelunaiheita. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 208-209.)

Teemat pyritään miettimään etukäteen, jotta kaikki aiheeseen liittyvät osa-alueet tulisi käytyä lävitse. Teemahaastattelu etenee yleisistä yksityiskohtaisiin kysymyksiin. Teemahaastattelussa tulee käyttää mahdollisimman paljon avoimia kysymyksiä, jolloin haastateltavan täytyy selittää vastauksensa laajemmin. Teemahaastattelun voi

tallentaa digitaalisella nauhurilla, jotta haastattelija voi keskittyä haastattelutilanteeseen luonnollisesti. Nauhoituksen avulla keskusteluun voi palata vielä myöhemmin. (Kananen 2015, 148-153.)

Tiedonkeruun ensimmäisessä osassa haastateltiin kohderyhmän eli 3-5-vuotiaiden lasten kanssa työskenteleviä päiväkodin työntekijöitä. Haastatteluhetkellä 3-5-vuotiaiden lasten parissa työskenteli yhteensä kolme lastentarhanopettajaa ja kaksi hoitajaa, joista haastatteluun osallistui yksi lastentarhanopettaja ja yksi lastenhoitaja. Haastattelukysymykset muodostettiin etukäteen avoimiksi. Haastattelun viisi teemaa muotoutuivat teorialiedon pohjalta (ks. liite 3) ja äänittämiseen pyydettiin lupa ennen keskustelun aloitusta. Keskustelusta saatua tietoa pystyttiin hyödyntämään huoltajille laaditussa kyselyssä sekä vanhempainillassa, jossa tutkimuksen tulokset esitellään huoltajille sekä päiväkodin työntekijöille. Haastattelu toteutettiin Norolan päiväkodilla toukokuussa 2017.

Kyselytutkimus aineistonkeruumenetelmänä sisältää yksityiskohtaisia kysymyksiä, jotka ovat joko avoimia tai strukturoituja. Avoimessa kysymyksessä ei ole vastausvaihtoehtoja. Strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot on annettu valmiiksi ja vastaaja valitsee vaihtoehdoista itselleen sopivimman. Kyselylomakkeen tulee olla selkeä, jotta siihen on helppo vastata ja kysymysten tulee liittyä tutkittavaan aihepiiriin tai ilmiöön. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot tulee numeroida, jotta vältetään lisätyöltä myöhemmässä vaiheessa. Laadittu kyselylomake kannattaa aina testata ulkopuolisilla ennen käyttöä, jotta kirjoitusvirheet huomataan ja kysymykset ymmärretään oikein. (Kananen 2015, 204.)

Tiedonkeruun toisessa osassa lapsiryhmän huoltajille muodostettiin kysely, joka toteutettiin sähköisesti verkossa Webropol-kyselyohjelmiston avulla. Verkossa toteutettavassa kyselyssä haasteeksi voivat muodostua alhainen vastausprosentti sekä ajantasaisten sähköpostiosoitteiden saanti kohderyhmältä, mikä otettiin huomioon kyselyn laadinnassa. (Kananen 2015, 215-216.) Valmis kysely sisälsi sekä avoimia että

strukturoituja kysymyksiä. Kysymysten asettelussa ja laadinnassa pystyttiin hyödyntämään monipuolisesti päiväkodin työntekijöiden haastattelusta saatua tietoa. Kysely esitettiin ennen sen virallista julkaisua koehenkilöillä. Saadun palautteen mukaan muokkasimme kyselyn lopulliseen muotoonsa (ks. liite 1).

Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa huoltajien kokemuksia roolistaan lasten liikuttajina sekä selvittää, miten paljon ikäluokan lapsilla on fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana, sen jälkeen ja viikonloppuisin. Fyysinen aktiivisuuden määrää kysyttiin huoltajilta liukukytkintoiminnon avulla, jolloin pystyi valitsemaan lukuja viiden välein (esimerkiksi 5, 10 tai 15 minuuttia). Huoltaja pystyi arvioimaan lapsen fyysistä aktiivisuutta minuutteina. Avoimissa kysymyksissä huoltajilta kysyttiin muun muassa kehitysideoita päiväkodin työntekijöiden ja huoltajan välisen tietoisuuden lisäämiseksi. Kyselyyn vastaaminen oli huoltajille vapaaehtoista. Huoltajat vastasivat kyselyyn nimettömästi. Kyselyssä käytettiin sekä määrällistä että laadullista tiedonkeruutapaa. Tutkimuksen toimeksiantaja jakoi linkin 3-5-vuotiaiden lasten huoltajille Daisy-viestin avulla syyskuussa 2017. Daisy-viestissä (Daisyä käytetään Jyväskylän kaupungissa muun muassa viestinvälitykseen päiväkodin ja huoltajien välillä) oli huoltajille saatekirje, jossa kuvattiin muun muassa tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet. Vastausaikaa huoltajille annettiin noin kaksi viikkoa linkin lähettämisestä.

5.4 Tutkimusjoukon kuvaus

Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat 3-5-vuotiaiden lasten kanssa työskentelevät Norolan päiväkodin työntekijät sekä lasten huoltajat. Haastattelutilanteeseen osallistui kaksi päiväkodin työntekijää, jotka työskentelevät 3-5-vuotiaiden lasten parissa. Kokonaisuudessaan päiväkodissa työskenteli kyseisen ikäluokan parissa kolme lastentarhanopettajaa sekä kaksi lastenhoitajaa. Kyselytutkimukseen vastasi yhteensä 12 huoltajaa. Lapsia kyseisessä ikäluokassa on yhteensä 34, joten noin kolmannes lasten huoltajista vastasi kyselyyn.

5.5 Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnissa käytettiin tilastollisia sekä laadullisia analysointimenetelmiä. Tutkimuksen tulosten avulla pyrittiin vastaamaan asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Teemahaastatteluun oli valittu viisi teemaa, joiden avulla haastattelu eteni. Tieto päiväkodissa toteutettavasta liikuntakasvatuksesta ja sen tavoista lisääntyivät haastattelun myötä. Teemahaastattelun aineisto litteroitiin, jolloin keskustelu muutettiin tekstimuotoon. Haastatteluaineistoa muokattiin, jotta se saatiin yleiskieliseen tekstimuotoon ja puhekieliset ilmaisut poistettiin. Tämän lisäksi tekstiä pyrittiin tiivistämään, jotta ydinviesti pystyttiin nostamaan esille tekstimassasta. Litteroidun aineiston avulla analysoidaan eli selvitetään haastattelun avulla saadut tulokset ilmiöön liittyen. Aineiston lukeminen useaan kertaan auttaa nostamaan olennaiset sisällöt esiin. (Kananen 2015, 160-161.) Tämän lisäksi haastattelusta saatuja tietoja luokiteltiin viiden eri teeman alle, jotka olivat liikuntakasvatus, ohjattu sekä omaehtoinen liikunta, fyysisen aktiivisuuden suositus, työntekijöiden rooli ja huoltajan rooli.

Kyselyssä käytetyt kysymykset pohjautuivat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Teemaan soveltuvien aihepiirien avulla pyrittiin saamaan vastauksia aiemmin asetettuihin kysymyksiin. Huoltajille laadittu kyselylomake oli jaettu viiden eri teeman alle. Teemoja olivat huoltajan kokemus ja arvio lapsen fyysisestä aktiivisuudesta päiväkotipäivän aikana, sen jälkeen ja tyypillisenä vapaapäivänä. Näiden teemojen lisäksi kysely sisälsi kysymyksiä päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittamisestä sekä tietoisuudesta huoltajien ja päiväkodin työntekijöiden välillä. Ensimmäisen teeman alla strukturoiduissa kysymyksissä oli vastausvaihtoehdot 1-10 ei lainkaan tärkeästä erittäin tärkeään. Tämän lisäksi kysely sisälsi kysymyksiä, joissa huoltajat saivat arvioida liikuntaan käytettyä aikaa minuutteina edellä mainituiden teemojen mukaisesti. Webropol-ohjelmisto loi kyselyn vastauksista perusraportin, joka sisälsi yhteenvedon kaikista vastauksista. Jokainen vastaus käytiin tämän lisäksi läpi yksitellen tarkkojen tulosten saamiseksi. Taulukkolaskentaohjelma Excelin avulla laskettiin huoltajien arvioita lasten liikkumisesta päiväkotipäivän aikana, päiväkotipäivän jälkeen sekä vapaapäivänä.

Kyselylomakkeen analysoinnissa käytettiin havaintomatriisia, johon kerättiin kaikkien vastaajien tiedot kysymyskohtaisesti Excel ohjelmaan, jossa jokainen vastaus tulee omalle rivilleen. Kyselytutkimuksen analysointi jatkui tiivistämisellä, jolloin saatua aineistoa esitettiin kuvioin kysymys kerrallaan. Tuloksia esitettiin kuvioiden avulla suorina jakaumina. Suora jakauma tarkoittaa, että yksittäinen kysymys kerrallaan tarkastellaan vastausten jakaumaa suhteellisena lukuna eli kappalemääränä tietyn vastauksen kohdalla sekä suhteellisin osuuksin, joka ilmoitetaan prosentteina. (Kananen 2015, 287-289.) Excelin avulla laskettiin lasten fyysistä aktiivisuutta kokonaisuudessaan päiväkotipäivän aikana, sen jälkeen sekä vapaapäivinä.

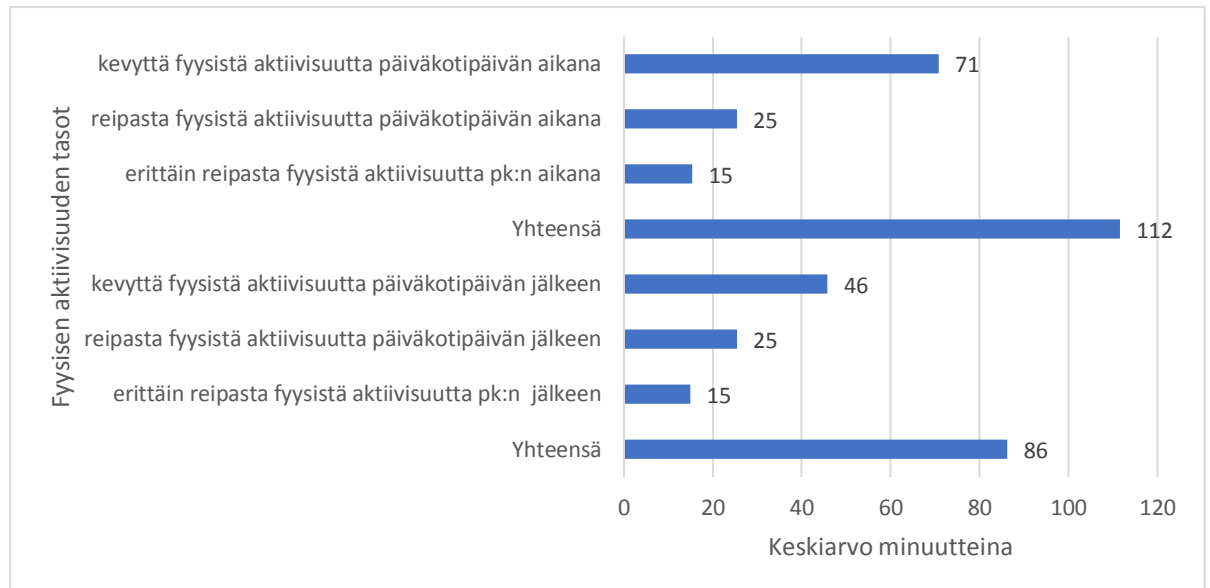
Tutkimuksen avointen kysymysten analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysiä sekä sisällön erittelyä. Sisällönanalyysillä pyritään kuvaamaan ilmiö tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Sisällönanalyysin avulla aineistoa saadaan selkeytettyä johtopäätösten tekoa varten. Sisällönanalyysiä voi käyttää myös strukturoimattoman aineiston analyysiin. Puhuttaessa sisällönanalyysistä voidaan sillä tarkoittaa sisällönanalyysiä sekä sisällön erittelyä. Sisällön erittely tarkoittaa dokumenttien analysointia, jolloin tekstin sisältöä kuvataan kvantitatiivisesti eli määrällisesti ja sisällönanalyysin pyrkimyksenä on vastaavasti kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 106-108.) Avoimien kysymysten vastaukset analysoitiin kysymyskohtaisesti. Analysointi aloitettiin tekstinkäsittelyohjelmalla saatujen vastausten puhtaaksi kirjoittamisella Webropol-kyselyohjelmasta saadun kysymyskohtaisen listauksen perusteella. Kirjoittamisen jälkeen teksti muutettiin taulukkomuotoon. Taulukoinnissa vastauksista haluttiin löytää käsite, joka kuvaa sanallista vastausta. (Kananen 2015, 297.) Vastauksia pyrittiin klusteroimaan eli ryhmittelemään teemojen mukaisesti, jolloin vastauksista etsittiin samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia. Teemoittelun avulla aineisto ryhmitellään aihepiireittäin eli teemoittain ja samankaltaiset vastaukset muodostivat ryhmän. Teemoittelun avulla aineisto tiivistyi ja tulokset kirjoitettiin auki varsinaiseen tekstiin teemojen mukaisesti.

6 Tutkimuksen tulokset

Tutkimuksen tulokset on esitelty kyselylomakkeella käytettyjen teemojen mukaisesti. Vastaajien käsityksiä on nostettu esiin myös suorilla lainauksilla, joihin on viitattu kirjainlyhenteillä. H-kirjan tarkoittaa huoltajaa ja P-kirjain päiväkodin työntekijää. Numero lainauksen perässä kertoo, monesko vastaaja hän oli.

6.1 Huoltajan arvioita lapsen fyysisestä aktiivisuudesta: päiväkotipäivän aikana, sen jälkeen ja tyypillisenä vapapäivänä

Kyselyssä huoltajat arvioivat, paljonko lapselle kertyy kevyttä, reipasta ja erittäin reipasta fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana, päiväkotipäivän jälkeen sekä vapaapäivänä (ks. kuvio 3). Esitämme tulokset keskiarvoina, mutta näissä kysymyksissä kerromme lisäksi keskihajonnan, koska vastauksissa oli suuria vaihteluita. Fyysisen aktiivisuuden arviointia käsitteleviin kysymyksiin vastasivat kaikki 12 huoltajaa. Huoltajat arvioivat lapselle kertyvän kevyttä fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana keskimäärin 71 minuuttia (ks. kuvio 2). Vastaukset vaihtelivat 30 minuutin ja 120 minuutin välillä, keskihajonnan ollessa 30 minuuttia ja 22 sekuntia. Päiväkotipäivän aikana reipasta fyysistä aktiivisuutta oli huoltajien arvion mukaan keskimäärin 25 minuuttia. Suurin vastaus oli 45 minuuttia ja pienin 10 minuuttia, keskihajonnan ollessa 10 minuuttia ja 46 sekuntia. Lisäksi huoltajat arvioivat lapsille kertyvän päiväkotipäivän aikana keskimäärin 15 minuuttia erittäin reipasta fyysistä aktiivisuutta. Tässä kysymyksessä suurin arvo oli 45 minuuttia ja pienin 5 minuuttia, kun keskihajonta oli 10 minuuttia ja 32 sekuntia. Huoltajat arvioivat lapselle kertyvän keskimäärin fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana yhteensä 112 minuuttia (ks. kuvio 3).



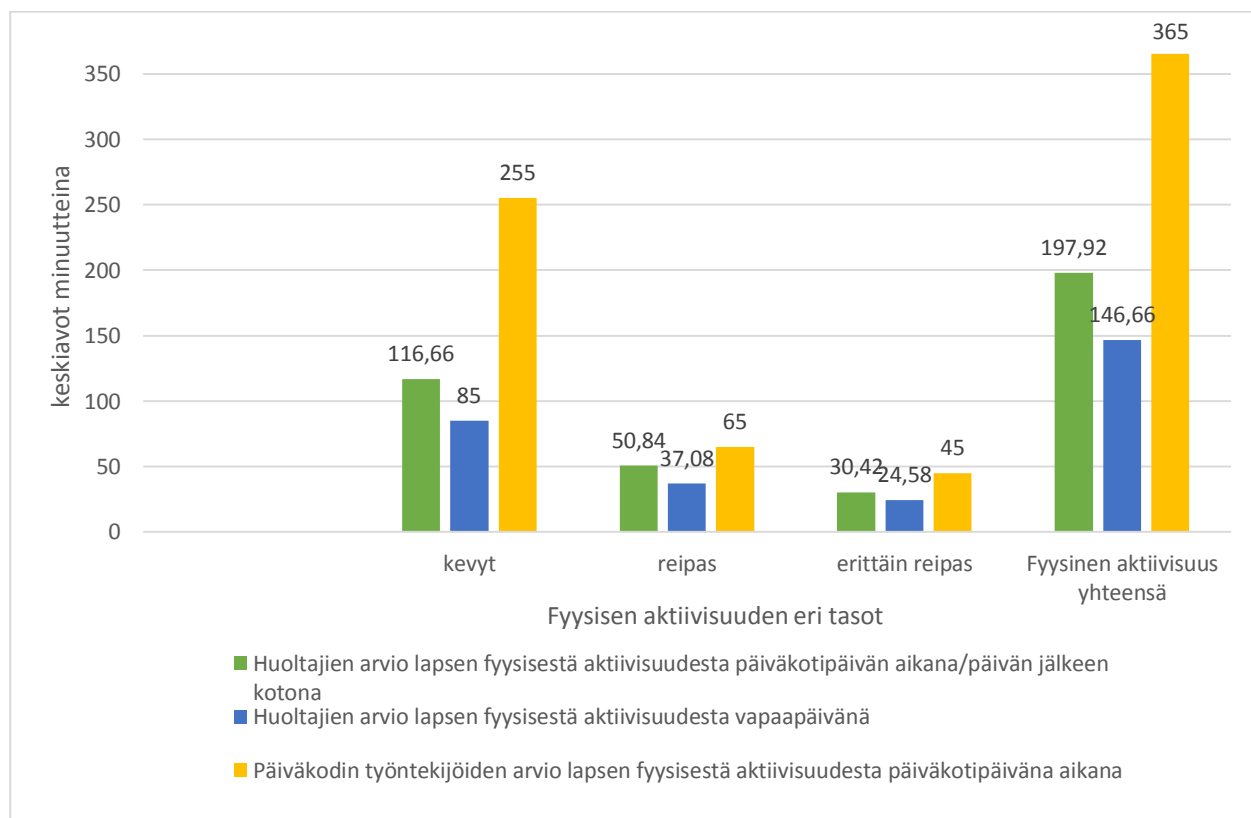
Kuvio 2. Huoltajien arvio lapsen fyysisestä aktiivisuudesta päiväkotipäivän aikana ja sen jälkeen

Päiväkotipäivän jälkeen huoltajat arvioivat lapselle kertyvän kevyttä fyysistä aktiivisuutta keskimäärin 46 minuuttia (ks. kuvio 2). Suurin arvo oli 60 minuuttia fyysistä aktiivisuutta ja pienin 30 minuuttia, keskihajonnan ollessa 11 minuuttia ja 50 sekuntia. Huoltajat arvioivat lapselle kertyvän reipasta fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän jälkeen keskimäärin 25 minuuttia. Suurin vastaus oli 40 minuuttia ja pienin 15 minuuttia keskihajonnan ollessa 8 minuuttia ja 7 sekuntia. Erittäin reipasta fyysistä aktiivisuutta arvioitiin keskimäärin kertyvän 15 minuuttia, suurimman arvon ollessa 30 minuuttia ja pienimmän 5 minuuttia. Keskihajonta tässä kysymyksessä oli 8 minuuttia 32 sekuntia. Päiväkotipäivän jälkeen huoltajat arvioivat lapselle kertyvän fyysistä aktiivisuutta keskimäärin yhteensä 86 minuuttia (ks. kuvio 2).

Vapaapäivänä huoltajat arvioivat lapselle kertyvän kevyttä fyysistä aktiivisuutta keskimäärin 85 minuuttia (ks. kuvio 3). Suurin arvo oli vastauksissa 120 minuuttia ja pienin arvo 45 minuuttia keskihajonnan ollessa 28 minuuttia ja 2 sekuntia. Reipasta fyysistä aktiivisuutta vapaapäivänä oli keskimäärin 37 minuuttia. Suurimman arvon ollessa 60 minuuttia ja pienimmän 15 minuuttia, kun keskihajonta oli 15 minuuttia ja 17 sekuntia. Erittäin reipasta fyysistä aktiivisuutta vapaapäivänä oli keskimäärin 25 minuuttia

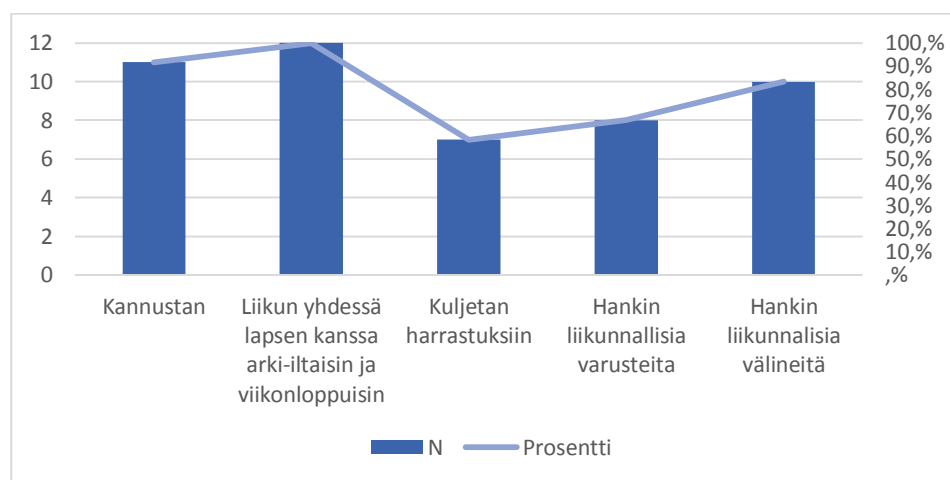
huoltajien arvioissa. Suurin arvo oli 60 minuuttia ja pienin 10 minuuttia keskihajonnan ollessa 16 minuuttia ja 18 sekuntia. Kokonaisuudessaan huoltajien arvion mukaan lapselle kertyy fyysistä aktiivisuutta vapaapäivinä keskimäärin 147 minuuttia.

Päiväkodin työntekijät arvioivat lasten keskimääräistä fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana eri aktiivisuuden tasoilla. Työntekijät arvioivat lapselle kertyvän kevyttä fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana keskimäärin 265 minuuttia. Reipasta fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana kertyy keskimäärin 65 minuuttia. Erittäin reipasta fyysistä aktiivisuutta lapselle kertyy keskimäärin 45 minuuttia. Päiväkodin työntekijöiden arvion mukaan lapselle kertyy fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana keskimäärin 375 minuuttia.



Kuvio 3. Huoltajien arvio lapsen fyysisestä aktiivisuudesta päiväkotipäivän aikana ja sen jälkeen sekä vapaapäivänä. Päiväkodin työntekijöiden arvio lapsen fyysisestä aktiivisuudesta päiväkodissa.

Kyselyssä selvitettiin, miten huoltajat ovat tukeneet lapsen fyysistä aktiivisuutta viimeisen vuoden aikana (ks. kuvio 4). Kysymykseen vastasivat kaikki 12 huoltajaa. Kaikki vastaajat (100%) kertoivat liikkuvansa yhdessä lapsen kanssa arki-iltaisain sekä viikonloppuisin. 11 vastaajaa (92%) kannustaa lasta fyysiseen aktiivisuuteen. Kymmenen (83 %) huoltajista hankkii lapselleen liikunnallisia välineitä. Kahdeksan (67%) huoltajaa hankkii lapselleen liikunnallisia varusteita. Harrastuksiin lastaan kuljettaa hieman yli puolet (58%) huoltajista.



Kuvio 4. Lapsen liikkumista on tuettu viimeisen vuoden aikana seuraavasti.

Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita myös siitä, millaisena huoltajat kokevat käytössä olevat voimavaransa lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen liittyen. Kysymykseen saatiin 11 vastausta. Vastauksista kävi ilmi, että noin puolet huoltajista kokivat käytössä olevat voimavaransa hyviksi tai melko hyviksi. Voimavaroja tukivat kodin lähellä sijaitsevat liikuntaympäristöt sekä perheen muiden lasten panos pienempien sisarusten liikuttamista kohtaan. Yksi vastaajista kuvaili voimavaroja näin:

”Kotipihassa omassa taloyhtiössä lapsella hyvät liikuntamahdollisuudet. Turvallinen ympäristö, jossa lapsi voi jo olla itsenäisesti. Leikkipaikka, metsää, mahdollisuus pyörällä ajoon. Aika ei riitä, että lähtisi arkena muualle liikkumaan.” (H2)

Osassa vastauksia fyysistä aktiivisuutta tukeviksi asioiksi nostettiin ohjatut liikunta-harrastukset arki-iltoina. Muutama huoltajista koki lapsen innokkuuden liikkumiseen voimavaroja lisäävänä asiana. Joissain vastauksissa korostettiin, että lapsen liikkumiseen järjestetään aina aikaa. Lisäksi perheen lemmikkien päivittäinen ulkoiluttaminen onnistuu lasten liikkumisen yhteydessä. Seuraavassa kahden huoltajan vastauksia lapsen fyysistä aktiivisuutta koskien:

”Lapsen kanssa ulkoiluun ja liikkumiseen pyritään aina järjestämään aikaa.” (H10)

”Lapsi ulkoilee paljon naapurilasten kanssa, esim. trampalla, pyöräillen, keppihevostellen. Parina iltana ohjattu liikuntaharrastus.” (H12)

Voimavarojen kannalta heikentävänä asiana koettiin aika ja sen riittämättömyys. Viidessä vastauksessa huoltajan oman jaksamisen ja ajankäytön sekä omien harrastusten todettiin vaikuttavan siihen, kuinka lapsen aktiivisuus toteutui kotona päiväkotipäivän jälkeen:

”Aika on aika rajallista, illalla pitäisi ehtiä tehdä myös kotitöitä, käydä kaupassa ja itsekin harrastaa.” (H3)

”Voimavarani ovat melko hyvät, mutta on päiviä, jolloin en jaksa lähteä lapsen kanssa enään ulkoilemaan.” (H6)

6.2 Huoltajien toiveet päiväkodissa tapahtuvaa liikuntakasvatusta kohtaan

Huoltajien toiveita päiväkodissa tapahtuvaa liikuntakasvatusta kohtaan esitellään teemojen avulla. Kysymykseen vastasi 11 huoltajaa. Vastauksissa oli havaittavissa kolme teemaa, joihin vastaukset pystyttiin jakamaan. Teemat olivat monipuolisuus, erilaiset liikkumisen muodot sekä liikunnan määrä. Monipuolisuus nousi esille huoltajien vastauksissa monin eri tavoin. Kaikista kysymykseen vastanneista huoltajista seitsemän mainitsi monipuolisuuden toiveissaan päiväkodin liikuntakasvatusta kohtaan. Toiveista päiväkodin liikuntakasvatusta kohtaan kaksi huoltajaa vastasivat näin:

”Monipuolista ja leikkisää.” (H11)

”Monipuolista ja innostavaa, olisi mahdollisuus kokeilla uusia juttuja. Jumppapäivät isoissa saleissa ovat huippuja!” (H9)

Monipuolisuuden käsitettä ei vastauksissa ole avattu, mutta huoltajat toivovat liikunnan olevan monipuolista ja sisältävän erilaisia leikkejä sekä liikuntakokeiluja. Esi-merkkeinä monipuolisesta toiminnasta huoltajat ehdottivat pihaleikkejä, metsäretkiä sekä jumppapäiviä. Useassa vastauksessa tuotiin esille myös liikunnan ilo. Monipuolisuuden lisäksi huoltajat mainitsivat, että liikkumista saisi olla päiväkodissa mahdollisimman paljon. Tästä huolimatta vastauksissa esille nousi myös se, ettei liikuntaa korostettaisi liikaa, vaan sen toivottiin tapahtuvan lapsen ehdoilla luonnollisesti. Yhdessä vastauksessa toivottiin, että päiväkodissa aktivoidaan lapsia liikkumaan ja välttämään pitkiä paikallaanolojaksoja, kuten askarteluja yms. Passiivisuuden minimointi nousi esille vastauksissa:

“Monipuolista ja paljon liikkumista turhia odotteluja välttäen.” (H6)

6.3 Huoltajien ja päiväkodin työntekijöiden tiedonjako lapsen päivästä ja tiedonjaon kehittäminen

Yksi avoimista kysymyksistä käsitteli sitä, millaista tietoa huoltajat kokevat saavansa päiväkodin työntekijöiltä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Kysymykseen vastasi 11 huoltajaa. Jokaisessa vastauksessa päiväkodin työntekijöiden todettiin kertovan päivän aikana tapahtuneesta toiminnasta vähintään lyhyesti. Huoltajien vastaukset erosivat siinä, millaisia asioita heille kerrotaan lapsen päivästä. Muutama huoltaja vastasi työntekijöiden kertovan hyvin tarkasti päivän tekemisistä, kun osa huoltajista koki, että kuulumiset vaihdetaan suppeasti ja lyhyesti. Neljä huoltajista vastasi, että isommista retkistä tai jumppapäivistä kerrottiin tarkemmin ja enemmän, kun taas arkisesta liikunnasta suppeammin. Lähes puolet (45%) vastaajista kertoi työntekijöiden kertovan yleisten kuulumisten lisäksi jotakin lapsen fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Yksi huoltaja vastasi saamaansa tietoon näin:

“Päiväkodin henkilökunta kertoo päivän kuulumiset, joihin kuuluu yleensä myös jotain liikunnallista.” (H3)

Jatkokysymyksenä kartoitettiin huoltajien kokemusta siitä, onko työntekijöiltä saatu tieto lapsen fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta ollut riittävää. Kysymykseen vastattiin kyllä tai ei. Kaikki huoltajat vastasivat kysymykseen ja kokivat päiväkodin työntekijöiltä saamansa tiedon olleen riittävää.

Kyselyssä kartoitettiin huoltajien ideoita tiedonjaon kehittämistä kohtaan päiväkodin työntekijöiden ja huoltajien välillä. Vastauksia kysymykseen saatiin seitsemän, mikä tarkoittaa, että viisi huoltajista ei vastannut kysymykseen lainkaan. Noin 40%:ssa vastauksista tiedonjaon todettiin olevan tällä hetkellä hyvä tai sitä kohtaan ei ollut kehittämisideoita.

“Mielestäni toimii jo nykyisellään hyvin.” (H11)

Vastauksissa tuotiin esille myös työntekijöiden vaihtuvuus tiedonjaon näkökulmasta: *“Aika lyhyttä on info ja monesti on enää paikalla toisen ryhmän hoitaja, jonka vuoksi tieto hyvin suppeaa” (H4).*

Kyselyssä selvitettiin myös, millä tavalla huoltajat haluaisivat saada tietoa lapsensa päivästä päiväkodissa. Lähes kaikissa vastauksissa (9/12) mainittiin, että tiedot lapsen päivästä tulisi jakaa suullisesti vienti- ja hakutilanteissa. Yksi huoltaja vastasi suullisesta tiedon jakamisesta näin:

“Koen saavani riittävästi tietoa päivän tapahtumista hakutilanteessa. Tietysti viedessä on mukava kuulla, jos jotain erityistä on suunnitteilla päiväksi.” (H1)

Mahdollinen muu tiedonjakamisen vaihtoehto voisi olla yhden huoltajan mainitsema Daisy, jonka avulla päiväkodin työntekijät pystyvät lähettämään viestejä huoltajille. Kahdessa vastauksessa esille nousi toive päivän aikana lähetettävistä kuvaviesteistä, joko puhelimen tai sähköpostin välityksellä. Muista tiedonjaon vaihtoehdoista mainittiin kahdessa vastauksessa viestivihko, jonne voisi kirjata kaikki päivän kuulumiset. Yksi huoltaja vastasi tiedonjakamiseen päiväkodin työntekijöiden ja huoltajan välillä näin:

“Suullisesti hakutilanteessa tai miksei viestivihkokin olisi hyvä, jossa voisi olla samalla muutenkin päivän kuulumiset.” (H7)

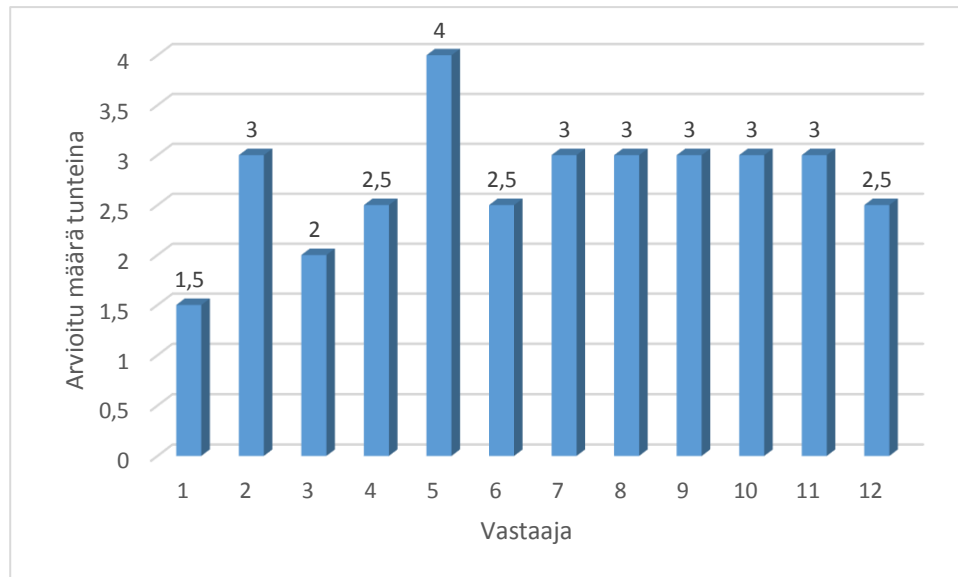
6.4 Huoltajien kokemus lapsen fyysisestä aktiivisuudesta

Tutkimuksessa selvitettiin huoltajien ajatuksia lapsen fyysisestä aktiivisuudesta ja sen tärkeydestä. Osion kysymyksissä oli liukukytin, jonka avulla oman vastauksen pystyi asettamaan numeroin 1-10 välille. Numero 10 tarkoitti osion kysymyksissä erittäin tärkeää ja numero 1 ei lainkaan tärkeää. Kysymykseen vastasi 12 huoltajaa. Huoltajan kokivat lapsen fyysisen aktiivisuuden tärkeäksi, kun kaikki vastaukset olivat asteikolla 8-10. Kuusi (50%) vastaajista koki lapsen fyysisen aktiivisuuden erittäin tärkeäksi ja valitsi vastausvaihtoehdoista numeron 10. 25% vastaajista valitsi vaihtoehdon 9, kuten myös 25% eli kolme vastaajaa valitsi vaihtoehdon 8 lapsen fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä.

Lähes puolet vastaajista koki melko tärkeänä saamansa tiedon lapsen fyysisestä aktiivisuudesta, kun viisi (41,67%) vastaajista valitsi numeron 8. Kolmannes vastaajista (33%) valitsi numeron 9. Tässä kysymyksessä vastauksen hajaantuivat hieman, kun osa vastaajista valitsi lisäksi numeron 6, 7 ja 10, jolloin prosenttiosuudet kyseisiin vastauksiin ovat 8,33%.

Tutkimuksessa selvitettiin huoltajien mielipidettä siitä, kuinka tärkeänä he kokevat fyysisen aktiivisuuden merkityksen lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Puolet vastaajista valitsi vaihtoehdon 10, jolloin fyysisen aktiivisuuden merkitys koettiin erittäin tärkeäksi. Lisäksi kolmannes eli 33% vastaajista valitsi vaihtoehdon 9.

Tämän lisäksi kyselyssä selvitettiin huoltajien tietoisuutta siitä, paljonko lapsen tulisi liikkua päivässä, jotta liikuntasuosituksot täyttyisivät (ks. kuvio 5). Vastaukset vaihtelivat puolentoista tunnin ja neljän tunnin välillä. Kuitenkin puolet vastaajista (50%) vastasi, että lapsen tulisi liikkua päivittäin kolme tuntia.



Kuvio 5. Huoltajien arvio siitä paljonko lapsen tulisi liikkua, jotta liikuntasuosituksset täyttyisivät

6.5 Päiväkodin työntekijöiden haastattelun tulokset

Päiväkodin työntekijöiden haastattelun tulokset on esitetty haastattelun teemoittain. Haastattelussa kävi ilmi, että päiväkotitoiminta on keskittynyt liikuntakasvatukseen kehittämiseen ja lasten fyysisestä aktiivisuudesta huolehtimiseen. Päiväkodissa on käytössä liikunnan vuosisuunnitelma, jonka pohjalta on tehty liikunnan vuosikello. Vuosikellossa on huomioitu kaikki perusliikuntataidot sekä keinot niiden harjoitteluun. Liikuntataitoja toistetaan useaan kertaan ja taitojen harjoittelu pyritään saamaan mukaan myös lasten leikkeihin. Päiväkodin työntekijä kommentoi lasten liikuntaan keskittymistä seuraavasti:

”Kaksi työntekijää suorittaa liikunnan ammattitutkintoa lasten liikunnasta, joten senkin pohjalta ollaan nyt panostettu vielä enemmän liikuntaan ja sen tärkeyteen.” (P1)

Fyysistä aktiivisuutta lapsille iästä riippuen kertyy työntekijöiden mukaan noin 365 minuuttia päivässä. Päiväkodilla ei ole käytössä omaa liikuntaan tarkoitettua salia, mutta he hyödyntävät olemassa olevia sisätiloja järjestämällä tilaa liikkumiselle esimerkiksi lasten nukkumahuoneesta. Päiväkodilla on lisäksi käytössä lähimetsä sekä

viikoittain muutama vakio salivuoro läheisiltä liikuntapaikoilta. Päiväkodin työntekijöiltä kysyttäessä monipuolisuudesta, he painottivat perusliikuntataitojen harjoittelun tärkeyttä. Perusliikuntataitoja harjoitellaan ohjattujen tuokioiden aikana. Taidon opittuaan lapsi käyttää osaamistaan omissa leikeissään. Haastattelun perusteella päiväkodilla on käytössään paljon liikuntavälineitä, jotka ovat lasten vapaassa käytössä. Myös puolapuut ja renkaat ovat lasten hyödynnettävissä.

Päiväkodin työntekijät kokevat oman roolinsa lapsen fyysisen aktiivisuuden määrässä tärkeänä. Työntekijät pyrkivät omalla esimerkillä innostamaan lapsia liikkumaan ja lisäämään lasten omaehtoista liikkumista päivän aikana. Ohjattuja tuokioita päiväkodissa on kahdesta kerrasta jopa viiteen kertaan viikossa. Lapset ovat mukana suunnittelemassa ohjattuja tuokioita yhdessä työntekijöiden kanssa. Päiväkodin ilmapiiri on salliva, jolloin päiväkodissa saa esimerkiksi juosta, hyppiä ja kiivetä sängyissä. Päiväkodin työntekijä kertoi sallivuudesta seuraavasti:

“Turhia kieltoja pyritään välttämään ja kannustetaan lapsia liikkumiseen enemmän kuin rajoitetaan liikkumista.” (P2)

Haastattelussa kävi ilmi, että päiväkodissa on otettu huoltajien näkökulma ja mielipiteet mukaan muun muassa päiväkodin uuden varhaiskasvatussuunnitelman kehittämisessä. Myös vanhempainilloissa on keskusteltu yhdessä huoltajien kanssa lasten fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä. Lisäksi huoltajille kerrotaan, minkälaisia taitoja päiväkodissa harjoitellaan, jotta huoltajat tulevat tietoisiksi ja voivat harjoitella taitoja myös kotiloissa yhdessä lapsen kanssa.

7 Johtopäätökset

7.1 Tutkimuskysymyksiin vastaaminen

Tutkimustulosten kautta etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymyksiin pyrittiin etsimään vastauksia kyselyssä olleiden teemojen mukaisesti. Ensimmäi-

nen tutkimuskysymys käsitteli sitä, **miten liikuntasuositukset toteutuvat lapsen päivässä**. Tulosten perusteella huoltajat olivat hyvin tietoisia siitä paljonko lapsen tulisi liikkua, jotta fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyisivät. Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle kahdeksan vuotiaiden lasten tulisi liikkua kolme tuntia päivässä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9). Fyysisen aktiivisuuden määrän toteutumisessa oli suuria eroja lasten välillä, niin päiväkodissa, päiväkotipäivän jälkeen kuin vapaapäivinä. Tulosten perusteella päiväkodin työntekijät arvioivat lapselle kertyvän enemmän fyysistä aktiivisuutta kuin huoltajat. Huoltajat arvioivat lasten olevan fyysisesti aktiivisimmillaan päiväkotipäivän aikana, jolloin lapselle kertyy fyysistä aktiivisuutta keskimäärin 1 tunti 51 minuuttia. Päiväkotipäivän jälkeen tapahtuva fyysinen aktiivisuus on kestoltaan keskimäärin 1 tunti 26 minuuttia.

Kokonaisuudessaan fyysistä aktiivisuutta huoltajien arvioissa lapselle kertyy yhteensä 3 tuntia ja 17 minuuttia päivässä. Ajallisesti mitattuna 3-5-vuotiaat lapset täyttävät fyysisen aktiivisuuden suositukset, joka on kolme tuntia päivässä. Suosituksissa määrillä on myös, minkälaista fyysisen aktiivisuuden tulisi olla intensiteetiltään. Fyysisen aktiivisuuden suositusten perusteella lapsen päivässä pitäisi olla kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta koostuen kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta. Lisäksi vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta pitäisi olla tunti päivässä. Tässä tutkimuksessa päiväkotipäivän aikana ja sen jälkeen kotona lapselle kertyy kevyttä aktiivisuutta keskimäärin 1 tunti 57 minuuttia, reipasta fyysistä aktiivisuutta 50 minuuttia ja vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta 30 minuuttia. Ajallisesti mitattuna suositukset täyttyvät, mutta erityisesti reipasta fyysistä aktiivisuutta ei ole suositusten mukaan riittävästi.

Vapaapäivinä lapsille kertyy hieman vähemmän fyysistä aktiivisuutta. Kevyttä aktiivisuutta kertyy 1 tunti 25 minuuttia, reipasta aktiivisuutta 37 minuuttia ja vauhdikasta aktiivisuutta yhteensä 25 minuuttia. Aktiivisuuden kokonaismäärä vapaapäivänä on keskimäärin 2 tunti 27 minuuttia. Vapaapäivinä lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät täyty. Päiväkodin työntekijöiden arviot lasten fyysisestä aktiivisuudesta

päiväkotipäivän aikana olivat korkeammat kuin huoltajien arviot. Päiväkodin työntekijät kuitenkin korostivat, että yksilölliset erot lasten välillä ovat suuria ja päivät ovat vaihtelevia. Työntekijät arvioivat lapselle kertyvän kevyttä fyysistä aktiivisuutta päivässä 4h 15 minuuttia. Reippaan fyysisen aktiivisuuden osuus oli 1h 5 minuuttia, lisäksi 45 minuuttia oli vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Kokonaisuudessaan päiväkotipäivän aikana lapselle kertyy fyysistä aktiivisuutta 6h 5 minuuttia, jolloin fyysisen aktiivisuuden suositukset ylittyvät reilusti.

Toinen tutkimuskysymys käsitteli sitä, **millaisia keinoja on huoltajien ja päiväkodin työntekijöiden yhteisen tietoisuuden lisäämiseksi**. Huoltajat olivat tyytyväisiä nykyiseen tiedon saantiin ja kokivat tiedon olevan riittävää. Tästä huolimatta vastauksista nousi esiin kehitysideoita, joiden avulla tiedonjako sujuisi entistä paremmin huoltajien ja päiväkodin työntekijöiden välillä. Yleisesti tieto lapsen päivästä vaihdettiin lapsen tuonti- ja hakutilanteissa. Huoltajat toivoivat saavansa tietoa lapsen päivästä monipuolisesti eri osa-alueilta. Tiedon saaminen koettiin tärkeänä silloinkin, kun oman ryhmän työntekijöiden työpäivä oli jo loppunut ja paikalla oli enää toisen ryhmän työntekijä. Tietoisuuden kannalta on tärkeää, että informaatio kulkee työntekijältä toiselle, jotta huoltaja saa riittävästi tietoa lapsen päivästä.

Huoltajien ja työntekijöiden väliseen tiedonjaon kehittämiseen liittyvään kysymykseen vastasi vain seitsemän huoltajaa 12:sta. Matala vastausprosentti johtuu todennäköisesti siitä, että ideoita tiedonjaon kehittämiseen ei ole ja tiedonjaon laatu koetaan tällä hetkellä riittävänä. Idea päivän aikana lähetettävistä kuvista parantaisi reaaliaikaista tiedonjakoa, mutta toteutuessaan vaatii päiväkodin työntekijöiltä lisää panostusta ja aikaresursseja aihetta kohtaan. Lisäksi lapsia kuvattaessa lupa-asioiden tulee olla kunnossa ja suostumus kuvaamiseen tulee saada jokaiselta lapsen huoltajalta. Tiedon välittämiseen päiväkodin sisällä voisi käyttää esimerkiksi viestivihkoa, jonne ryhmän työntekijät kirjaavat tietoja lapsen päivästä. Kirjattavia asioita voisivat olla muun muassa ruokailut, nukkuminen, leikit, ohjatut tuokiot ja liikunta-aktiivisuus. Haasteeksi voi kuitenkin muodostua työn kiireisyys, sillä arjessa työntekijöillä ei välttämättä ole tarpeeksi aikaa kirjata jokaisesta lapsesta kaikkea tietoa ylös.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä kysyttiin, **mitä mieltä päiväkodin työntekijät ja huoltajat ovat lasten fyysisestä aktiivisuudesta**. Tulosten perusteella huoltajat kokivat lapsen fyysisen aktiivisuuden tärkeänä tai erittäin tärkeänä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Päiväkodin työntekijöiden kiinnostus aihetta kohtaan korostui haastattelutilanteessa ja kyselyn vastauksissa. Tutkimuksessa nousi esille, että lasten fyysinen aktiivisuus aiheena oli selvästi merkityksellinen sekä huoltajille että päiväkodin työntekijöille. Työntekijät totesivat lapsuuden ajanjaksona luovan pohjan liikunnalliselle tai passiiviselle elämäntavalle. Liikkumisen tulisi olla osa jokapäiväistä arkea monipuolisuutta ja leikinomaisuutta unohtamatta. Tämän lisäksi työntekijät toivat esille päivittäisen liikkumisen merkityksen lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

7.2 Johtopäätökset tutkimuksen tuloksista

Tutkimuksesta kävi ilmi, että aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Lasten fyysisestä aktiivisuudesta on puhuttu paljon ja se on näkynyt tiiviisti myös mediassa. Fyysisen aktiivisuuden suositukset uusiutuivat vuonna 2016, jolloin lasten tuli liikkua kahden tunnin sijaan kolme tuntia päivittäin (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9). Huoltajat olivat pääosin tietoisia siitä, kuinka paljon lapsen tulisi liikkua päivän aikana. Fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuivat tulosten perusteella päiväkotipäivinä. Viikonloppuisin suositukset eivät täyttyneet. Huoltajien vastauksissa oli havaittavissa suuria eroja lasten fyysisen aktiivisuuden arvioissa. Jos tutkimuksessa olisi tutkittu jokaisen lapsen fyysistä aktiivisuutta yksilöllisesti ilman keskiarvoja koko ryhmän aktiivisuudesta, olisivat erot lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrässä isot.

Jämsén ym. (2013) tutkimuksessa yli puolet lasten fyysisestä aktiivisuudesta päivän aikana on erittäin kevyttä, jolloin lapsi istuu tai seisoo paikallaan pitkiä aikoja päivässä. Keskiraskasta tai erittäin raskasta fyysistä aktiivisuutta oli noin 10 % lasten hoi-topäivissä. (Jämsén ym. 2013, 71-72.) Soinin (2015) tutkimuksessa kolmevuotiaiden

lasten fyysinen aktiivisuus oli intensiteetiltään suurelta osin erittäin kevyttä. Tutkimuksessa myös todetaan aktiivisuuden olevan aamupäivisin kuormittavampaa kuin iltapäivisin (Soini 2015, 96). Tässä tutkimuksessa niin ikään lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on suurelta osin kevyttä, kuitenkin huoltajien arvioissa reipasta fyysistä aktiivisuutta on noin neljäsosa päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta.

Tässä tutkimuksessa emme kysyneet ajankohtaa, jolloin fyysinen aktiivisuus toteutuu. Päiväkodin työntekijät arvioivat lapselle kertyvän fyysistä aktiivisuutta lähes kaksinkertaisen määrän suosituksiin nähden. Päiväkodin työntekijöiden arvioissa ei ole huomioitu päiväkotipäivän jälkeistä fyysistä aktiivisuutta kotona, joten määrä on todennäköisesti vieläkin suurempi. Fyysisellä aktiivisuudella on tutkimustiedon mukaan positiivisia vaikutuksia lapsen kehon koostumukseen, luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon sekä motorisiin taitoihin (Haapala, Pulakka, Haapala, Lakka 2016, 17).

Jämsén ym. (2013) oli tutkimuksessaan huomionut vuodenajan vaikuttaneen lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lapset olivat fyysisesti aktiivisempia elo-syyskuussa kuin tammi-helmikuussa. (Jämsén ym 2013, 71-72.) Soinin (2015) tutkimuksessa syksyn ja talven välillä ei ollut suuria eroja lasten fyysisessä aktiivisuudessa, vaikka olosuhteet ovat melko erilaiset. Tässä tutkimuksessa emme selvittäneet vuodenaikojen vaihtelua lapsen fyysisessä aktiivisuudessa, mutta kyselytutkimus toteutettiin syyskuussa, jolloin voidaan ajatella tutkimusten perusteella lasten fyysisen aktiivisuuden olevan korkeampaa kuin talvella.

Tässä tutkimuksessa lapset olivat iältään kolmen ja viiden vuoden välillä, jolloin viisivuotiaat lapset oletettavasti liikkuvat enemmän kuin kolmevuotiaat. Huoltajien vastauksissa korostuivat suuret erot fyysisen aktiivisuuden määrässä. Näin ollen voidaan pohtia, kokevatko huoltajat esimerkiksi vauhdikkaan leikin olevan osa lapsen päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) otetaan huomioon kaikki päivän aikana toteutunut fyysinen aktiivisuus, mukaan lukien erilaiset leikit sisällä ja ulkona, harrastukset sekä ohjatut tuokiot. Sääkslahden (2005, 90) tutkimuksessa suuri osa lapsista saavutti fyysisen aktiivisuuden suositukset viikonloppuisin, kun lapset ulkoilivat paljon. Tässä tutkimuksessa lapsen

fyysinen aktiivisuus oli huoltajien arvion perusteella suurempaa arkipäivisin kuin viikonloppuna. Juutinen ym. (2013) toteavat pienillä arjen valinnoilla olevan suuri merkitys lapsen fyysinen aktiivisuuden lisääntymiseen. Huoltajien rooli on erittäin tärkeä, koska he näyttävät lapselle mallia liikkumisesta, esimerkiksi lyhyiden välimatkojen kulkemisesta jalkaisin tai pyörällä. Tällaisia arjen fyysisen aktiivisuuden lisäämisen mahdollisuuksia voivat olla esimerkiksi päiväkotimatkat.

Huoltajilla on erilaisia mahdollisuuksia tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta päivittäin, kuten liikkua yhdessä lapsen kanssa, kannustaa, kuljettaa lasta paikkoihin, joissa fyysinen aktiivisuus lisääntyy, kuten harrastuksiin tai ostaa lapselle varusteita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini, Mäki 2016, 22). Tässä tutkimuksessa kaikki vastanneet huoltajat liikkuivat yhdessä lapsen kanssa arki-iltaisinkin sekä viikonloppuisin. Lisäksi lasta kannustettiin fyysiseen aktiivisuuteen lähes kaikissa vastauksissa. Tutkimuksen tulosten perusteella huoltajat tukivat lapsen fyysistä aktiivisuutta monipuolisesti erilaisin tavoin. Fyysisiä harrastuksia oli jo yli puolella 3-5-vuotiaista lapsista.

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat huoltajan voimavarat sekä perheen arki. Lapsi ei voi lähteä liikkumaan yksin ilman huoltajaa, jos omasta pihasta ei löydy siihen turvallisia olosuhteita. Tämän tutkimuksen mukaan huoltajien voimavarat lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemiseen olivat hyvät. Nykypäivänä lapsiperheiden arki on kiireistä ja pienillä fyysistä aktiivisuutta tukevilla valinnoilla on suuri merkitys. Miettinen & Rotkirch toteavat huoltajien toivovan yhä enemmän aikaa myös omalle liikkumiselle ilman lapsia (2012, 93-94). Tuloksista käy ilmi, että muutama huoltajista korosti arjen kiireisyyttä ja halua omaan liikkumiseen ilman lapsia, joten tulokset olivat samansuuntaisia Miettisen & Rotkirchin tutkimuksen kanssa.

Kyselyn tuloksista kävi ilmi, että liikuntaympäristöllä ja muiden perheenjäsenten tuella on suuri merkitys huoltajien voimavarojen kannalta. Laadukkaat, monipuoliset ja turvalliset leikkipuistot ja ulkoilumaastot ovat tärkeässä roolissa, jotta fyysinen aktiivisuus jatkuu myös päiväkotipäivän jälkeen. Lasta tulee kannustaa ulkoiluun sekä fyy-

sisesti aktiiviseen leikkiin kaikkina vuodenaikoina (Soini 2015, 99). Useissa vastauksissa esille nousivat myös perheen muiden lasten liikunnallisuus sekä perheen lemmikkien ulkoiluttaminen.

Perheliikunnan tavoitteena pidetään perheen yhteistä, säännöllistä ja omaehtoista liikkumista. Omaehtoinen liikunta tarkoittaa sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota huoltajat ja lapset toteuttavat omasta halustaan. (Tuomi 2010, 31.) Perheliikunnan osaluokkien toteutuminen tukee myös ajanhallintaa, jonka huoltajat kokivat tutkimuksessa haastavaksi. Hyöty- ja perheliikuntaa voi tarkoittaa käytännössä esimerkiksi kaupassa käyntiä kävellen tai yhdessä tehtäviä piha- ja kotitöitä. On merkityksellistä antaa aikaa yhdessäololle, luoden toiminnalle miellyttävä ja innostava tunnelma (Tuomi 2010, 31). Yhdessä tekemisen myötä lapsen kehitystä tuetaan kokonaisvaltaisesti ja lisätään perheen sisäistä hyvinvointia.

Huoltajien toiveissa päiväkodin liikuntakasvatusta kohtaan korostui käsite ”monipuolisuus”. Monipuolisuutta ei vastauksissa oltu avattu, joten käsitteen merkitystä huoltajien näkökulmasta ei voida tietää varmasti. Kuitenkin osassa vastauksia monipuolisuutta oli kuvattu erilaisten liikuntamuotojen kautta ja esimerkkeinä oli mainittu erilaiset leikit. Toimeksiantaja-päiväkodissa on panostettu monipuoliseen liikuntakasvatukseen erillisen suunnitelman avulla. Päiväkotitoiminta on tehnyt liikuntasuunnitelman vuodeksi kerrallaan, jonka mukaan toimintaa toteutetaan. Päiväkodissa on käytössä myös liikunnan vuosikello, jossa on kaikki perusliikuntataidot, joita harjoitellaan kahden kuukauden sykleissä. Koska toiveita liikuntakasvatusta kohtaan ei juurikaan tullut, on päiväkodin työntekijöiden panostus liikuntakasvatusta kohtaan myös lasten huoltajien tiedossa. Kaksi työntekijää suorittaa liikunnan ammattitutkintoa lasten liikunnasta, jolloin voidaan ajatella aiheeseen panostettavan hyvin.

Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti päiväkodissa liikuntavälineet olivat lasten käytössä. Myös päiväkodin tiloja muutetaan liikunnallisuuden mahdollistamiseksi. Päiväkodin työntekijät huomioivat lasten toiveet liikunnan toteuttamisesta. He myös antavat lasten tehdä ja kokeilla turhia kieltoja välttämällä, mutta turvallisuus

huomioon ottaen. Työntekijät pyrkivät lisäämään huoltajien tietoisuutta liikunnan merkityksestä vanhempainilloissa sekä päivittäisissä lapsen tuonti- ja hakutilanteissa kertomalla päivän tekemisistä ja liikkumisesta. Rintala ym. toteavat tutkimuksessaan päiväkodin työntekijöiden olevan tärkeässä roolissa tiedon jakamisessa, jotta lapsen taidot ja mieltymys liikuntaa kohtaan välittyvät huoltajille. Huoltajille tieto lapsen taidoista ja halusta liikkua on melkein yhtä tärkeä kuin tieto, jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessa. (Rintala, Sääkslahti, Iivonen 2016, 54.)

8 Pohdinta

8.1 Tutkimuksen arviointi

Tutkimuksen toteuttaminen sujui kokonaisuudessaan hallitusti ja suunnitelmien mukaan. Projektin ideointi aloitettiin keväällä 2017, jolloin yhteistyö toimeksiantajan kanssa varmistui. Ensimmäinen tutkimusmenetelmä eli päiväkodin työntekijöiden haastattelu toteutui toukokuussa 2017. Aineiston analysointi ja teoreettisen viitekehysten kokoaminen tapahtuivat kesän 2017 aikana. Lopullisen muotonsa opinnäytetyö sai, kun kyselyn toteutus, aineiston analysointi sekä jäljellä oleva kirjoitustyö toteutuivat syksyn 2017 aikana.

Tiedonkeruun ensimmäiseen osaan, eli päiväkodin henkilöstön haastatteluun osallistui kaksi työntekijää. Haastattelusta saatua aineistoa oli tarkoitus käyttää kyselytutkimusta pohjustava tietona sekä myöhemmin syksyllä toteutettavan vanhempainillan materiaalina. Haastattelutilanne sujui hyvin ja etukäteen suunnitellut teemat loivat johdonmukaisen rungon keskustelulle. Kestoltaan menetelmä oli noin tunnin mittainen. Haastattelusta saadun aineiston kannalta oli perusteltua, että keskustelussa saatiin kuuluville kummankin koulutustaustan omaavan työntekijän ääni. Teemahaastattelun avulla päiväkodin toimintatavoista saatiin nopeasti monipuolinen kokonaiskuva. Menetelmän suunnitteluvaiheessa haasteita toivat haastattelun ajankohdan

sopiminen, mutta lopulta yhteinen aika löytyi. Vähäiseen osallistujamäärään saattoivat vaikuttaa tutkimuksen ajankohta ja työntekijöiden velvollisuus hoitaa työhön liittyviä tehtäviä. Kokonaisuutena haastattelu osoittautui toimivaksi tiedonkeruumenetelmäksi päiväkodin toimintatapojen kartoittamisen näkökulmasta.

Syyskuussa 2017 toteutetun kyselytutkimuksen tavoitteena oli selvittää huoltajien kokemuksia päiväkodissa tapahtuvasta liikuntakasvatuksesta sekä kartoittaa kehitysideoita ja toiveita aiheeseen liittyen. Lisäksi kyselyssä pyrittiin selvittämään sitä, kuinka tärkeänä huoltajat kokevat lapsen fyysisen aktiivisuuden ja miten se toteutuu päiväkotipäivän aikana, sen jälkeen ja vapaapäivinä. Kohderyhmään kuului yhteensä 34 lasta, joiden huoltajista 12 vastasi kyselyyn. Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa onkin asianmukaista pohtia, mistä alhainen vastausprosentti johtui ja kuinka luotettavana kyselystä saatua tietoa voidaan sen johdosta pitää. Kokonaisuutena kysely koettiin toimivaksi tiedonkeruumenetelmäksi, mutta korkeamman vastausprosentin saamiseksi molemminpuolinen esittäytyminen olisi voinut lisätä kyselyyn vastanneiden määrää. Kyselyn tulosten analysointi oli helppoa, koska vastauksien määrä oli suhteellisen pieni.

Tutkimuksen tarkoitus tulee toteutumaan huoltajille ja työntekijöille suunnatussa vanhempainillassa marraskuussa, jossa yhteinen tietoisuus lisääntyy tutkimustulosten esille tuomisen myötä. Huoltajat ja työntekijät saavat tiedon lapsen fyysisestä aktiivisuudesta, ja voivat hyödyntää sitä jatkossa sekä arkisin että viikonloppuisin. Tutkimukselle asetetut tavoitteet toteutuivat kokonaisuudessaan hyvin. Haastattelutilanteessa saatiin monipuolisesti esille työntekijöiden näkemyksiä lasten fyysisestä aktiivisuudesta sekä päiväkodin liikunnallisista toimintatavoista. Kyselyn avulla esille nousivat huoltajien toiveet päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämistä kohtaan sekä arviot lapsen fyysisestä aktiivisuudesta päiväkotipäivän aikana, sen jälkeen ja vapaapäivinä. Näiden tietojen saamisen myötä tutkimuksen tarkoitus ja tavoite toteutuivat.

8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Koko tutkimusprosessin ajan on tärkeää muistaa rehellisyys, huolellisuus sekä tarkkuus. Tutkimus tulee suunnitella, sen jälkeen toteuttaa ja lopuksi raportoida. (Hirsjärvi ym. 2009, 24.) Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla sekä Webropol-ohjelmalla laaditun kyselyn avulla. Huoltajat saivat vastauslinkin yhteydessä saatekirjeen, jossa oli tietoa tutkimukseen liittyen. Webropolilla laadittuun kyselyyn huoltajat vastasivat anonymisti päiväkodin työntekijältä saamansa vastauslinkin avulla. Kyselyn vastaukset tallentuivat Webropol-ohjelmaan, jonne tarvitsi salasanan päästäkseen tarkastelemaan vastauksia. Näin ollen yksityisyydensuoja oli turvattu ja vastaajat pysyivät anonymisinä, mikä on tärkeä osa työn eettisyyttä.

Luotettavuutta pohdittaessa on tärkeä ottaa huomioon, että tulokset perustuvat huoltajien arvioihin lapsen fyysisestä aktiivisuudesta. Kuten päiväkodin työntekijöiden haastattelusta kävi ilmi, yksilölliset erot sekä lasten että päivien välillä voivat olla suuria. Arvioiden tekeminen voi olla haastavaa myös silloin, jos ymmärrys fyysisen aktiivisuuden osa-alueista ei kohtaa. Tällöin esimerkiksi kevyen aktiivisuuden määritteleminen voi olla käytännössä melko ongelmallista. Avoimissa kysymyksissä esille nousseet käsitteet kuten ”monipuolisuus” kaipaavat avaamista, jotta niistä saataisiin mahdollisimman paljon irti liikuntakasvatuksen kehittämistä varten. Tässä tutkimuksessa monipuolisuudella tarkoitetaan todennäköisesti erilaisia liikuntamuotoja ja fyysisen aktiivisuuden eri tasojen hyödyntämistä. Kun käsitettä ei ole avattu, on mahdollista olla täysin varma siitä, mitä vastaaja on käsitteellä tarkoittanut.

Kyselyn alhaiseen vastausprosenttiin voi olla monia syitä, joista yksi on nykypäivän perheiden hektinen arki ja sen mukanaan tuoma kiire. Vaikka lasten fyysinen aktiivisuus koettaisiin tärkeäksi, ei aikaa kyselyyn vastaamiselle löydy tai muistutuksista huolimatta vastaaminen unohtuu. Muita syitä voivat olla kokemus netissä toteutettavan kyselyn vaikeudesta ja hitaudesta tai mielenkiinnon puute aihetta kohtaan. Mahdollisia syitä vastaamatta jättämiseen on syytä miettiä myös itse kyselyn kannalta, kuten oliko kysely liian pitkä ja olivatko kysymykset tai termit vaikeita ymmärtää. Matalan

vastausprosentin myötä luotettavuus eli reliabiliteetti kärsii, eikä tutkimuksesta saaduista tuloksista voida vetää laajoja johtopäätöksiä. Näin ollen tutkimus kuvaa pienen joukon kokemuksia lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja sen tärkeydestä.

Pienestä vastausprosentista huolimatta toimeksiantaja hyötyy saaduista kehitysideoista ja saa lisää tietoa siitä, millaisena kyselyyn vastanneet huoltajat kokevat liikunnan merkityksen ja millaiset tiedot heillä aiheetta kohtaan on. Tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä päiväkodin työntekijöiden ja huoltajien yhteistä tietoisuutta liikuntasuosituksen toteutumisesta. Lisäksi työn avulla haluttiin saada tietoa siitä, kuinka tärkeänä lasten fyysinen aktiivisuus koetaan, ja kuinka liikuntakasvatusta voidaan kehittää. Tutkimuksen avulla saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin ja ennalta asetettuun tutkimusongelmaan. Näin ollen voidaan todeta, että tutkimuksen validiteetti eli pätevyys toteutui kokonaisuudessaan hyvin ja työllä pystyttiin tarttumaan tarkoituksenmukaisesti suunniteltuihin teemoihin.

8.3 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimustarpeet

Tutkimuksesta saatu aineisto tullaan esittämään päiväkodin työntekijöille ja lasten huoltajille yhteisessä vanhempainillassa marraskuussa 2017. Vanhempainillassa esille nostetaan sekä päiväkodin työntekijöiden haastattelusta, että Webropol-kyselystä saadut tulokset. Aineisto pyritään kokoamaan tiiviiseen ja ymmärrettävään muotoon, jotta kumpikin osapuoli hyötyisi siitä mahdollisimman paljon. Tiedon jakaminen yhteisessä tilaisuudessa tukee opinnäytetyön tavoitteen toteutumista, eli molemminpuolisen tietoisuuden kehitystä.

Jatkotutkimuksissa huomioita tulisi kohdistaa huoltajien ja lasten liikunnan tukemiseen ja yhteisten liikuntamuotojen löytämiseen. Kyselytutkimuksessa esille nousi huoltajien halu harrastaa liikuntaa itse siten, että myös lasten suositusten mukainen päivittäinen aktiivisuus toteutuu. Liikuntamuotojen tulisi vastata perheiden tarpeisiin kuten kiireeseen ja tehokkuuteen, jolloin lapset ja huoltajat voisivat liikkua samanaikaisesti kummankin osapuolen yksilölliset tarpeet huomioon ottaen. Kotona toteutuva aktiivisuus tukisi varhaiskasvatuksen ja huoltajien välistä yhteistyötä, kun tiedot ja taidot liikuntaan liittyen kohtaisivat molemminpuolisesti.

Toisaalta myös päiväkotien valmiuksia liikuntakasvatukseen tulee tukea ja tutkia niitä vaikuttamisen väyliä, joiden avulla liikunta saataisiin pysyväksi osaksi jokaisen päiväkodin arkea. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat uudistuneet vuonna 2016 ja suosituksessa aktiivisuuden määrää on nostettu. Jatkotutkimuksia olisi hyvä tehdä myös lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä erilaisten mittareiden avulla, jolloin saataisiin luotettavampaa tietoa siitä, kuinka paljon lapsi liikkuu päivän aikana.

Lähteet

Haapala, E. A., Pulakka, A., Haapala, H. L., Lakka, T. A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuudensuosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 18.8.2017.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilumennuksen perusteet. VK- kustannus.

Jussila, A-M., Oksanen R. 2012. Liikkuminen tukee lapsen ja nuorten kehittymistä ja oppimista. Teoksessa Keho ja mieli liikkeelle -valtimoterveyttä edistämään. UKK-instituutti. Viitattu 8.4.2017.

<http://www.ukkinstituutti.fi/teemanumerot/2012>.

Juutinen Finni, T., Laukkanen, A., Pesola, A. Sääkslahti, A. 2013. Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa. Liikunta & Tiede 50 (2-3).

Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A., Poskiparta, M. 2013. 3-4 vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvatuksen tiedelehti Vol. 2, No. 1. 2013, 63-82.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja.

Koivunen, P-L., Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A., Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 18.8.2017.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>.

L 361/1983. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta. Viitattu 4.9.2017.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361>.

Laukkanen, A., Pesola A-J., Finni, T. & Sääkslahti, A. 2017. Parental Support and Objectively Measured Physical Activity in Children: A Yearlong Cluster-Randomized Controlled Efficacy Trial. University of Jyväskylä. Viitattu 29.9.2017.

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02701367.2017.1329924?scroll=top&needAccess=true>.

Liikuntaneuvonta tehoaa vanhempiin ja saa lapset liikkeelle. 2017. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.9.2017.

<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2017/06/tiedote-2017-06-21-08-50-53-187415>.

Norolan päiväkodin ja Luhtisen perhepäivähoidon varhaiskasvatussuunnitelma. N.d. Jyväskylä. Viitattu 9.4.2017.

http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/em-beds/jyvaskylawwwstructure/47161_norola_pk_luhtinen_pph_vasu_2011.pdf.

Miettinen, A., Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E 42/2012. Viitattu 9.10.2017.

<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/fa02681a8426e1059641d7a738755bbb/1507573733/application/pdf/4660236/Yhteist%C3%A4%20aikaa%20etsim%C3%A4ss%C3%A4.pdf>.

Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P., Kokko, S. 2016. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa Kokko, S., Mehtälä, A (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 30.8.2017.

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikkuva lapsi. Teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja. Toim. Hujala, E. & Turja, L. Jyväskylä: PS-Kustannus. 136-150.

Rintala, P., Sääkslahti, A., Iivonen, S. 2016. 3-10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53.

Soini, A. 2015. Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. University of Jyväskylä.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1.

Soini, A. 2015. Päiväkotilapsetkin istuvat liikaa. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 31.3.2017.

<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2015/01/tiedote-2015-01-07-11-24-03-745159>.

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J., Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 49 (1), 52–58.

Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P., Reunamo, M. 2016. Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuudensuosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 18.8.2017.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>.

Soini, A., Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Kouvola, M., Siippainen, A., Eerola-Pennanen, P. Vastapaino.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7 vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 30.8.2017.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3.

Takalo, S. 2016. Mikä nuoria liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315. Jyväskylä: Likes tutkimuskeskus. Viitattu 11.9.2017.

<https://www.likes.fi/filebank/2564-Takalo2016.pdf>.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi.

Tuomi, J. 2010. Toimintatutkimus 4-12-vuotiaiden motorisia taitoja harjaannuttavan oppaan kehittämisestä perheliikuntaan. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Viitattu 11.10.2017.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22976/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201002191267.pdf?sequence=1>.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. Viitattu 7.4.2017.

http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21). Viitattu 31.3.2017.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Siven, T., Kurvinen, A. 2011. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. Sanoma Pro Oy.

Liitteet

Liite 1 Webropol- kysely

Kokemukseni lapsen fyysisestä aktiivisuudesta:

1. Miten tärkeänä koet *lasten fyysisen aktiivisuuden*?



2. Kuinka tärkeänä koette tiedon lapsenne fyysisestä aktiivisuudesta *päiväkotipäivän aikana*?



3. Mikä on mielestäsi liikunta-aktiivisuuden merkitys *lapsen kasvun ja kehityksen kannalta*?



4. Kuinka paljon arvioit (tunteina), että lapsesi tulisi liikkua päivässä, jotta liikuntaosuudet täyttyvät?

Arvioi käsitystäsi *päiväkotipäivän aikana (päiväkodissa)* tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta:

5.

Kuinka paljon arvioitte lapsellenne kertyvän kevyttä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana?
Arvioi xx minuutin (esim 15 / 30 / 60) tarkkuudella.

→ Esimerkiksi keuhuminen, kävely ja pallonheitto

0



minuuttia

6.

Kuinka paljon arvioitte lapsellenne kertyvän reipasta aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana?
Arvioi xx minuutin (esim 15 / 30 / 60) tarkkuudella.

→ Esimerkiksi polkupyöräily ja metsäretkeily

0



minuuttia

7.

Kuinka paljon arvioitte lapsellenne kertyvän erittäin reipasta aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana?
Arvioi xx minuutin (esim 15 / 30 / 60) tarkkuudella.

→ Esimerkiksi hippaleikit, uinti ja kiipeily

0



minuuttia

Arvioi, lapsesi fyysistä aktiivisuutta arkena *päiväkotipäivän jälkeen (kotona)*:

8.

Kuinka paljon arvioitte lapsellenne kertyvän kevyttä aktiivisuutta päiväkotipäivän jälkeen?
Arvioi xx minuutin (esim 15 / 30 / 60) tarkkuudella.

→ Esimerkiksi keuhuminen, kävely ja pallonheitto

0



minuuttia

9.

Kuinka paljon arvioitte lapsellenne kertyvän reipasta aktiivisuutta päiväkotipäivän jälkeen?
Arvioi xx minuutin (esim 15 / 30 / 60) tarkkuudella.

→ Esimerkiksi polkupyöräily ja metsäretkeily

0



minuuttia

10.

Kuinka paljon arvioitte lapsellenne kertyvän erittäin reipasta aktiivisuutta päiväkotipäivän jälkeen?

Arvioi xx minuutin (esim 15 / 30 / 60) tarkkuudella.

→ Esimerkiksi hippaleikit, uinti ja kiipeily

0

minuuttia

11. Millaisena koet käytössä olevat voimavarasi, jotta lapsen liikuntasuosituksot täyttyvät päiväkotipäivän jälkeen?

Arvioi, miten paljon lapsi liikkuu kotona tyypillisenä vapaapäivänä (viikonloput...)

12.

Kuinka paljon arvioitte lapsellenne kertyvän kevyttä aktiivisuutta vapaapäivänä?

Arvioi xx minuutin (esim 15 / 30 / 60) tarkkuudella.

→ Esimerkiksi keinuminen, kävely ja pallonheitto

0

minuuttia

13.

Kuinka paljon arvioitte lapsellenne kertyvän reipasta aktiivisuutta vapaapäivänä?

Arvioi xx minuutin (esim 15 / 30 / 60) tarkkuudella.

→ Esimerkiksi polkupyöräily ja metsäretkeily

0

minuuttia

14.

Kuinka paljon arvioitte lapsellenne kertyvän erittäin reipasta aktiivisuutta vapaapäivänä?

Arvioi xx minuutin (esim 15 / 30 / 60) tarkkuudella.

→ Esimerkiksi hippaleikit, uinti ja kiipeily

0

minuuttia

Liite 2 Saatekirje huoltajille

Hei!

Opiskelemme Jyväskylän ammattikorkeakoulussa kasvatustyön sosionomeiksi ja valmistumme jouluna 2017. Olemme toteuttamassa opinnäytetyötä päiväkodissanne liittyen 3-5-vuotiaiden lasten liikuntakasvatukseen. Työmme avulla haluamme lisätä teidän huoltajien ja lastentarhanopettajien välistä tietoisuutta liikuntasuosituksia kohtaan. Tutkimuksemme avulla tarjoamme teille mahdollisuuden vaikuttaa liikuntakasvatuksen kehittämiseen päiväkodissanne.

Haastattelimme Norolan päiväkodin henkilökuntaa toukokuussa 2017 ja haastattelussa kävi ilmi työntekijöiden perehtyneisyys aihetta kohtaan, motivoituneisuus sekä aito halu tarjota lapsille laadukasta liikuntakasvatusta. Tutkimukseemme kuuluu haastattelun lisäksi kysely teille huoltajille, jonka avulla pyrimme selvittämään lapsenne fyysistä aktiivisuutta sekä huoltajien kokemuksia varhaiskasvatuksessa tapahtuvasta liikuntakasvatuksesta sekä kehitysideoita tietoisuuden lisäämiseen. Ohessa muutamia kysymyksiä, joihin toivoisimme teiltä vastauksia. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 10 minuuttia. Vastaukset käsitellään anonyymisti ja niitä käytetään ainoastaan tämän opinnäytetyön tekemiseen, jonka jälkeen ne hävitetään asianmukaisesti. Kutsumme teidät myöhemmin vanhempainiltaan, jossa pääsette tutustumaan keräämäämme aineistoon ja tutkimuksesta saamiimme tuloksiin.

Lisätietoa saat:

Enni Heikinmäki h9710@student.jamk.fi ja Tuulikki Mattila h8746@student.jamk.fi

Liite 3 Teemahaastattelun runko

- Liikuntakasvatus päiväkodissa
 - suunnittelu
 - toteutus
 - säännöt, kiellot
- Ohjattu/omaehtoinen liikunta
 - ohjatut tuokiot: suunnitelmat, toteutus, toistot, liikuntapaikat, välineet, taidot, odotustilanteet, leikki
- Fyysisen aktiivisuuden suositukset
 - fyysisen aktiivisuuden tasot /lepo
 - taitoerojen huomiointi/eriyttäminen
 - miten toteutuu päiväkotipäivän aikana
 - miten huomioidaan suositukset toiminnassa (välineet, omaehtoinen liikunta, monipuolisuus)
- Työntekijöiden rooli lapsen fyysisessä aktiivisuudessa
- Huoltajan rooli
 - huoltajien mukana olo suunnitellussa/toiminnassa,